

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА У СТРУКТУРІ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КВАЛІФІКОВАНИХ
СПОРТСМЕНІВ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Бойко Анастасія Володимирівна
Науковий керівник: Толкунова Інна
Вікторівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент
Ковальчук В.І.
кандидат н. з фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 1 грудня 2020р.)
Завідувач кафедри: Павленко Ю.О.
д.фіз.вих.,професор

Київ – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. БАГАТОГРАННІСТЬ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У РОЗУМІННІ ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ ДЕВІАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	
1.1 Девіантність як суспільний феномен і предмет соціально-психологічного аналізу.....	9
1.2 Основні причини, фактори і види девіантної поведінки.....	18
1.3 Девіації у спортивному середовищі, їх вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості спортсмена	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕВІАЦІЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	
2.1. Методи наукового дослідження.....	36
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та аналітичних матеріалів мережі Інтернет.....	37
2.1.2 Психологічне тестування.....	38
2.1.3 Метод спостереження.....	51
2.1.4 Соціометрія.....	52
2.1.5 Методи математичної статистики (кількісний і якісний метод обробки даних).....	52
2.2 Організація наукового дослідження.....	52
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобалізаційні зміни кінця ХХ – початку ХХІ ст. охоплюють усі сфери буття людини, життєдіяльності суспільства. Вони також впливають на особистісне світовідчуття та світосприйняття, процеси самоідентифікації молоді у соціальному, культурному, політичному, духовному, національному просторі. Сучасна економічна та політична криза, що охопила увесь світ, є лише складовою системної кризи, яка постала зовсім не випадково. Немає сумніву, що основою останньої є криза духовна, причини якої – хибна самооцінка особистості, невдоволеність власним буттям, криза сенсожиттєвих і ціннісних орієнтирів. Нове тисячоліття знаменує собою зміну пріоритетних векторів розвитку соціуму та репрезентує поглиблений інтерес західних і вітчизняних вчених до соціально-психологічного осмислення окремих аспектів феномену девіації.

Про складність і неоднозначність девіантних проявів, які спостерігаються в культурі сьогодення, свідчить відсутність єдиного погляду на їхню природу у середовищі дослідників, експертів, аналітиків. Деякі з них пов'язують динамічні зміни національної свідомості й форм поведінки людини з глобальною експансією західних цінностей («вестернізація», «американізація»). Інша група дослідників звертає увагу на стрімку експансію певних зразків східної культури у західний світ («орієнталізація»). Крім того, відбувається локальне формування й стрімке поширення різноманітних форм субкультур, які суттєво впливають на психіку людини, мораль, базові цінності, традиції суспільства, викликаючи серйозну напругу між окремими соціальними групами, а іноді, й породжуючи глибинні механізми суспільних трансформацій. Наслідком соціальних змін і тривалих кризових процесів в економічній, фінансовій, духовній, морально-етичній, політичній сферах є значне зростання різноманітних девіацій. За умов кризового стану суспільства особистість виявилася у складній ситуації

вибору цінностей, способів соціальної адаптації. Безперечно, ця проблема актуальна і у спорті.

Звернімо увагу й на те, що в Україні масштаби поширення негативної девіації щороку збільшуються. В умовах сьогодення асоціальна поведінка набуває масового характеру і часто сприймається як раціональний та загальноприйнятій стиль життя. Не випадково, що за останнє десятиріччя статистика фіксує катастрофічне зростання злочинності, наркотизації та алкоголізації, суїцидальної поведінки, наслідок – погіршення якості фізичного та психічного здоров'я.

Отже, сучасна реальність України переобтяжена й надзвичайно деформована надмірним поширенням асоціальних, девіантних явищ. Соціально-економічні трансформації перехідного періоду виявилися серйозним випробуванням для здатності населення пристосуватися до нових умов життя. Значні групи людей опинилися за межею бідності, тому збільшилася кількість аутсайдерів (безпритульних, представників секс-бізнесу, хворих на алкоголізм і наркоманію), що не змогли адаптуватися і просто «випали» із соціально-схвалюваних зв'язків. Погіршення соціального самопочуття через невпевненість у завтрашньому дні, відсутність життєвих перспектив та страх залишитися без роботи призвели до ще більшого послаблення культури та навичок збереження як фізичного, так і психічного здоров'я, що, власне, стало передумовою поширення девіантних явищ.

Як бачимо, існує об'єктивне соціальне замовлення на проведення вітчизняних девіантологічних досліджень у соціально-психологічному аспекті.

Враховуючи багатовекторний зміст суспільних перетворень, проблема девіантності стає об'єктом теоретичної рефлексії різних наукових напрямів гуманітаристики: психології, педагогіки, медицини, психіатрії, філософії, соціології, релігієзнавства, культурології, юриспруденції та ін. Розрізнені та фрагментарні дані, які є у вітчизняній та зарубіжній науковій думці,

показують, що досить перспективним є вивчення специфіки девіантної поведінки та її наслідків. Зусиллями вітчизняних і зарубіжних авторів окреслився навіть окремий напрям наукового дослідження – девіантологія.

Враховуючи все вищезазначене, необхідно констатувати: проблема пояснення та обґрунтування поширення девіацій в сучасному суспільстві – надто складна, існує цілий ряд невирішених питань, без дослідження яких неможливе концептуальне оформлення загальної девіантологічної теорії.

Важливість зазначеної проблеми та недостатність її розробки зумовили вибір теми магістерського дослідження. Нам вважається доцільним постановка проблеми: *«Девіантна поведінка кваліфікованих спортсменів»*.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження – психологічні засади розуміння девіантних явищ у кваліфікованих спортсменів.

Мета наукового дослідження полягає в ґрунтовному соціально-психологічному аналізі девіацій у спорті та з'ясування їх впливу на психічне і фізичне здоров'я кваліфікованих спортсменів. **Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:**

- узагальнити науково-методичні розвідки щодо проблематики девіантності;
- виявити та проаналізувати основні методологічні та теоретичні підходи до визначення девіантної поведінки кваліфікованих спортсменів;
- проаналізувати явище девіації як соціальний феномен, дослідити його вплив на якість фізичного та психічного здоров'я кваліфікованих спортсменів;
- визначити об'єктивні та суб'єктивні причини девіації, дослідити її зміст та основні форми;
- висвітлити шляхи та напрями профілактики девіантних явищ.

Теоретико-методологічні засади та джерельна база магістерського дослідження. Методологічну основу магістерського дослідження становлять

філософські принципи соціального детермінізму, загальнонаукові методи системного підходу до аналізу явища девіації. Останній має виключно важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє зрозуміти механізми взаємодії соціальних детермінант усього спектру форм девіантних проявів, знайти шляхи підвищення тих об'єктивних та суб'єктивних факторів, зв'язків і відносин, через посередництво яких спортсмен засвоює, усвідомлює й відтворює соціально бажані форми поведінки.

Крім того, здійснене у роботі дослідження відхиленої поведінки та факторів, що визначають її генезу, базується на методології структурно-функціонального аналізу соціальних процесів.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань магістерської роботи – визначення характеристик нормативної та девіантної поведінки, індивідуально-психологічних чинників схильності до девіантних проявів, причин та умов її формування у кваліфікованих спортсменів використовувалися **наступні методи:**

– *теоретичні* – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки;

– *емпірично-діагностичні* – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, експериментально-психологічного дослідження, а також різноманітні психодіагностичні методики.

Зауважимо, психологічне дослідження проблем кваліфікованих спортсменів є особливо актуальним для осмислення девіацій у спортивному середовищі в контексті тих соціальних змін, які відбуваються в українському суспільстві. Тому необхідність застосування методу соціокультурного аналізу проблем кваліфікованих спортсменів, вочевидь, є перспективним не тільки з позицій концептуального теоретико-методологічного аналізу, але й з

позиції вирішення першочергових завдань соціальної практики у напрямі збереження як фізичного, так і психічного здоров'я спортсменів.

У ході дослідження застосовуються також *традиційні методи соціологічного аналізу* – порівняльний та типологічний, за допомогою яких здійснюється системний аналіз загального та особливого у явищі, яке нами вивчається. Крім того, у магістерській роботі *використовуються результати здійсненого анкетування, опитування* (у дослідженні приймали участь спортсмени різних команд вищого навчального закладу НУФВСУ), а також *матеріали загальноукраїнських досліджень з актуальних проблем кваліфікованих спортсменів та офіційні статистичні дані*. Філософська, психологічна, педагогічна, соціологічна рефлексія проблеми дозволяє виявити основні детермінанти відхиленої поведінки, механізм її кількісних і якісних показників, а також деякі аспекти виявлення впливу соціальних інститутів на структуру і розвиток девіацій у кваліфікованих спортсменів. Необхідно підкреслити правомірність соціально-психологічного дослідження явища девіантності, яке і надалі потребує систематизованого вивчення.

Емпіричну базу магістерського дослідження складають результати спостереження, тестування кваліфікованих спортсменів. Загальна кількість досліджуваних становила 60 чоловік, з яких 18 осіб – жіночої статі, відповідно, 42 особи – чоловічої. Матеріали систематизовано і викладено у першому та другому розділах магістерської роботи; статистичні дані експериментально-психологічного дослідження девіацій подано у третьому розділі магістерської роботи.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- узагальнено основні методологічні та теоретичні підходи до вивчення феномену девіантної поведінки як об'єкту саме психологічного дослідження;
- зроблена спроба з'ясувати вплив девіацій на якість фізичного та психічного здоров'я кваліфікованих спортсменів;

- розроблено профілактичні заходи девіантних проявів у кваліфікованих спортсменів.

Науково-практичне значення роботи визнається актуальністю теми, недостатнім рівнем її розробленості у науковому плані, а також в тому, що результати дослідження дають можливість нам значно розширити спектр розуміння окресленої проблеми, її вплив на розвиток сучасної девіантології.

Результати наукового дослідження можуть бути використані при розробці профілактичних програм боротьби з різноманітними виявами девіації у кваліфікованих спортсменів під час здійснення тренерської діяльності.

Структура магістерської дипломної роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, графічного матеріалу у вигляді таблиць, рисунків, схем, діаграм тощо, списку використаних джерел із 68 найменувань, додатків в кінці тексту. Загальний обсяг роботи становить 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1

БАГАТОГРАННІСТЬ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У РОЗУМІННІ ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ ДЕВІАЦІЙ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Девіантність як суспільний феномен і предмет соціально-психологічного аналізу

Девіація як суспільний феномен стала предметом дослідження низки наук – психології, педагогіки, медицини, соціології, філософії, юриспруденції тощо. Кожна галузь знань по-своєму розглядає та оцінює відповідне явище.

Стан та рівень розробки окресленої проблеми відображений у широкому спектрі наукових досліджень відомих зарубіжних та вітчизняних авторів.

Девіантна поведінка – вельми складна форма соціальної поведінки особистості, що детермінована системою взаємопов'язаних факторів. Термін «девіантна поведінка» використовується у двох основних значеннях: у значенні «вчинок, дія людини, що не відповідають офіційно встановленим або таким, що фактично склалися, у даному суспільстві нормам»; у значенні «соціальне явище, що проявляється у відносно масових та стійких формах людської діяльності, що не відповідають офіційно встановленим нормам та чеканням або нормам та чеканням, що фактично склалися у даному суспільстві» [30, с. 123-124].

Розглянемо визначення дефініції поняття «девіантна поведінка» у сучасній соціологічній і психологічній науковій літературі.

Девіантна поведінка – відхилення від принципів та норм моралі та права. Частіше термін вживається для негативної оцінки поведінки особистості, схильної до моральних відхилень або такої, що має соціальну патологію [11, с. 32]; окремі вчинки або їх система, які відрізняються від існуючих соціальних поглядів на норму. Девіантна поведінка може визначатися як позитивна (обдарованість, активне сповідування здорового

способу життя), так і негативна (раннє вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, аморальна поведінка тощо) [47, с.103]; поведінка, яка відрізняється від інституціалізованих очікувань, тобто тих очікувань, що приймаються та признаються законними усередині соціальної системи [34]; дії і вчинки людей, соціальних груп, що суперечать соціальним нормам або визнаним шаблонам і стандартам поведінки [26, с.59]; окремі вчинки або система вчинків, які суперечать прийнятим у суспільстві правовим або моральним нормам [65, с.126].

Як зауважує О. Васильченко, «девіантна поведінка» – поняття, що характеризує акт індивідуальної поведінки. Поняття «девіація» («відхилення»), «девіантність», «соціальна девіація» («соціальноневідхилення») характеризують соціальне явище, що виражається у відносно масових, статистичностійких формах людської діяльності, що не відповідають офіційно встановленим у данному суспільстві нормам [12, с.8].

Іншої думки щодо дефініції поняття «девіантна поведінка» дотримується В. Менделевич. Як зауважує науковець, девіантна поведінка – це система вчинків або окремі вчинки, які суперечать прийнятим у суспільстві нормам і виявляються у незбалансованості психічних процесів, неадаптивності, порушенні процесу самоактуалізації, ухиленні від морального і естетичного контролю над власною поведінкою [40, с.14].

І. Ковальова та Я. Посохова вважають, що девіантна поведінка – система вчинків особистості, що виходять за загальноприйняте уявлення про нормальну (нормативну) поведінку у певній сфері суспільних відносин і носить деструктивний характер; вона є наслідком перебудови ієрархії мотивів та, з часом, домінування одного з них, внаслідок чого останній набуває для особи надзвичайного значення [30, с.152].

Девіантна поведінка, на думку І. Кона, це система вчинків, що відхиляються від загальноприйнятої норми, будь то норми психічного здоров'я, права, культури чи моралі [31, с.210].

Отже, девіантною поведінкою вважаємо нестандартну поведінку, яка відхиляється від норми: позитивна або негативна.

Безумовно, слід розпочати з окреслення термінологічного простору явища девіації, визначення об'єктивних та суб'єктивних маркерів девіантних проявів у поведінці молодого людини. Феномен девіації є, звісно, складним, і його трактування не відзначається однотайністю поглядів. Аналіз наукової літератури виявив, що наявна велика кількість джерел з вищезазначеної проблематики не забезпечує її комплексного бачення. Сучасні вітчизняні та зарубіжні автори переважно розглядають окремі прояви девіантності. Вочевидь, немає єдиної точки зору щодо визначення поняття девіантної поведінки, а також її причин та наслідків.

До певного часу найпоширенішою у девіантологічних дослідженнях була конструкція «девіантна поведінка» (deviant behavior), як відхилення від норми, пов'язане з певною поведінкою, вихід за межі звичайного, нормативного пов'язаний зі зміною стану, а також умов і характеру діяльності, з вчиненням особливого дії. Така дія називається вчинком. Вчинок забезпечує можливість:

- 1) дослідження середовища;
- 2) випробування себе, виявлення своїх якостей, особливостей, намірів;
- 3) випробування і вибору способів досягнення поставлених цілей.

Таким чином, терміном «девіантна поведінка» позначається відхилення від норми, пов'язане з не традиційною поведінкою. Подібна поведінка регулюється системою норм, що не прийнята даною групою, і нерідко виникає в підлітковому віці, підтримуючи намір досліджувати, вивчати, експериментувати, виявляти свої потенційні можливості. «Позитивна девіація» корелює з творчими здібностями і прагненням до їх реалізації. «Негативна девіація» виражається в таких формах поведінки, як брехня, обман, грубість, бездіяльність, агресивність, куріння, бійки, пропуски шкільних занять (у дітей і підлітків), наркоманія, алкоголізм [54, с.125].

Кордони «нормальної» поведінки настільки ж відносні, як і кордони здоров'я або «нормального» характеру. Норму визначають як ідеал, умовне позначення об'єктивно існуючого явища, середньостатистичний показник, максимальний варіант, «рівновага» із середовищем, функціональний оптимізм і т.д. Однак загальновизнаного визначення норми на сьогоднішній день немає, що мало допомагає визначенню девіантності. Ось деякі з них:

- норми соціальні (від лат. *norma* - керівне начало, правило, зразок) – засоби соціальної регуляції поведінки індивідів і груп [63, с. 189];

- норми соціальні - сукупність вимог і очікувань, які пред'являє соціальна спільнота (група, організація, клас, суспільство) до своїх членів з метою здійснення діяльності (поведінки) встановленого зразка (типу) [29, с. 51].

Таким чином, соціальні норми є важливою ланкою механізму соціального управління, регулювання та попередженні поведінки людини, стимулювання його творчої і соціальної активності, однак невизначеність даного поняття і яскраво виражена соціально-групова залежність ускладнюють його використання в рішенні проблем девіантності.

Зазвичай розрізняють девіантну поведінку в широкому і вузькому сенсі. У широкому сенсі - це поведінка будь-якої людини, що збилася або відхиляється від соціальної норми. У вузькому розумінні під девіантною поведінкою мають на увазі такі відхилення, які не тягнуть за собою кримінального покарання, інакше кажучи, не є суперечностями. Крім того розрізняють первинну і вторинну девіацію. Первинна девіація - це власне ненормативна поведінка, що має різні причини («бунт» індивіда, прагнення до самореалізації, яка чомусь не здійснюється в рамках «нормативної» поведінки і т.д.). Вторинна девіація - це підтвердження (вільне або мимовільне) того ярлика, яке суспільство відзначило раніше місце поведінки [57, с. 5].

Під девіантною (*лат. deviatio – відхилення*) поведінкою слід розуміти: 1) вчинок, дії окремої людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам); 2) соціальне явище, виражене у масових формах людської діяльності, які суперечать суспільним приписам. У першому значенні девіантна поведінка – переважно предмет наукової рефлексії психології, педагогіки, психіатрії; у другому – об'єкт міждисциплінарного аналізу соціології та соціальної психології. Зрозуміло, таке розмежування, на нашу думку, досить відносне, оскільки в будь-якому випадку вихідним для розуміння явищ девіацій служить поняття «норма».

Наступна проблема – співвідношення понять «норма» та «девіація». Відразу зазначимо, основою логіко-гносеологічного аналізу феномену девіації є саме норма та нормативність. Порядок і норма – це безперервне самовідтворення ціннісно-нормативного механізму і, перш за все, нормативних зразків поведінки людини, засобів соціального контролю. Іншими словами, норма – це поведінковий стандарт. Саме норма визначає характер девіації, її специфічні прояви. Власне, норма виступає гарантом стабільності, а відхилення – причиною дестабілізації суспільства. Норми регулюють, оптимізують поведінку, створюють можливість передбачення її корисних чи шкідливих результатів, наслідків. У соціальні відносини людина завжди входить як «носій» тих чи інших соціальних норм. Зміни у суспільстві призводять до нормативних змін, а отже, і видів поведінкових девіацій. Саме суспільна стабільність регулює, гарантує, охороняє найбільш необхідні норми поведінки людей.

Слід визнати, що Україна сьогодні – це суспільство, де існує криза довіри по відношенню до старих засобів соціальної інтеграції, наслідок – ціннісний вакуум, моральна пустота, масове розповсюдження девіантних форм поведінки, перехід соціальної патології до розряду соціальної норми. Соціальні норми являють собою складні ієрархізовані й багатовимірні

системи, які регламентують практично всі сфери життя та діяльності людини й суспільства: правові, морально-етичні, релігійні, політичні тощо. Норма покликана підтримувати життєздатність соціуму, оптимальність функціонування соціальної системи, її адаптованість, найважливішим показником якої є конкурентоспроможність як якість динамічно розвинутого суспільства.

Оцінка будь-якої поведінки передбачає порівняння її з певною нормою. При цьому за норму можна брати статистичну норму (особливості поведінки, що властиві більшості людей в популяції), соціальну норму (моральні, правові, професійно-організаційні або інші вимоги до поведінки, що висуває суспільство в певний період розвитку), норми психічного здоров'я, психологічну норму особистісного розвитку тощо [7, с. 4].

Отже, девіантна поведінка – це дія людини (групи людей), неадекватна офіційно встановленим або ж фактично сформованим у даному суспільстві (культурі, субкультурі, групі) нормам та очікуванням. При цьому під поняттям «офіційно встановленими» зазвичай розуміють формальні, правові норми, а під «фактично сформованими» – існуючі норми моралі, релігії, звичаї, традиції. Відхиляюча чи девіантна поведінка визначається як форма дезорганізації поведінки індивіда чи категорії осіб у суспільстві, коли розкривається невідповідність реальним очікуванням, моральним, релігійним, правовим вимогам суспільства.

Безперечно, девіація – це акт відхилення, що виходить за межі соціальних норм і детермінується невдалою соціалізацією. Втім, девіантність проявляється також у діях і вчинках людей, які здійснюються заради задоволення своїх біологічних чи соціальних потреб.

Соціальному буттю, і особливо людині, властиво відхилятися від вісі свого існування та розвитку. Причина такого відхилення, нормативно-соціальної патології лежить в особливостях взаємозв'язку та взаємодії людини з оточуючим світом. Відзначимо, що соціалізація буде успішною

тоді, коли людина засвоює необхідні їй цінності, соціальні норми, стереотипи поведінки, котрі схвалюються суспільством чи соціальною спільнотою. Разом з тим, порушення балансу інституційних та неінституційних впливів на користь стихійних каналів соціалізації, призводить до неуспішної соціалізації, втраті чи усвідомленій відмові від засвоєних ціннісних норм, соціальних ролей, минулого способу життя.

Отже, неуспішна (неефективна) соціалізація виступає важливою передумовою проявів девіації, яка полягає у засвоєнні певних девіантних ролей, а, оскільки на людину впливають соціально схвалені поведінкові стандарти й реальні ситуації, що дозволяють успішніше адаптуватися до соціальних змін на основі залучення особистості до норм і правил відповідної поведінки, людина приєднується до девіантної субкультури.

Науковий аналіз засвідчує, що девіантність – це сукупність індивідуальних чи колективних форм поведінки, які сприймаються як невідповідні очікування людини щодо норм і цінностей, котрі декларовані в суспільстві, тим самим, створюють напругу чи конфлікти, викликають осуд і породжують широкий спектр санкцій. Отже, девіантна поведінка – це специфічний спосіб кореляції буття суспільства і буття особистості, виявлення ціннісного відношення індивіда до суспільного устрою. Онтологічними умовами феномена відхиляючої поведінки виступають соціально-економічні умови; політичні, релігійні чинники; сімейно-побутові відносини; соціально-культурне оточення; міжособистісні стосунки і т. ін.

Цікаво, що термін «девіантна поведінка» вживається не тільки для позначення дій конкретної людини, але й для опису певних соціальних явищ: якщо у першому випадку мова йде про відхиляючу поведінку особистості, то у другому – про соціальне відхилення, деформації суспільного розвитку, аномії соціуму. Соціальне відхилення – це порушення соціальних норм, яке характеризується масовістю, стійкістю і поширеністю. Маємо на увазі такі негативні масові соціальні явища як пияцтво,

злочинність, релігійний та ідейний фанатизм, політичний тероризм, усі види екстремізму тощо.

Ми переконані у тому, що в реальній соціальній дійсності не існує явищ, видів діяльності, форм поведінки нормальних або ж девіантних за своїм змістом. Певні явища ми відносимо до нормальних чи девіантних тільки з точки зору встановлених соціальних норм у даному суспільстві. А тому важко сказати, що необхідно вважати відхиленням, а, що, при певному наборі установок, ціннісних орієнтацій, буде розцінюватися нами як «норма».

Безперечно, девіантна або ж відхильна поведінка – це та поведінка індивіда чи групи людей, яка ігнорує загальноприйняті конструкти (підвалини) виховання, моралі, релігії, права тощо. У період різких переломів у суспільстві часто порушується баланс буття і свідомості, спотворюються духовні й культурні орієнтири, нормативно-правові цінності. Відбувається розрив між прагненням до швидкого зростання матеріального добробуту й відсутністю важелів суспільної регуляції.

Звернімо увагу й на те, що однією з передумов соціальної девіантності є відсутність у людини можливостей самореалізуватися, самоактуалізуватися. Останнім часом з'являється все більше публікацій, автори яких намагаються довести, що девіантна поведінка – це, перш за все, приклад клінічної патології, в основі якої – деформація, аномалія розвитку, що невпинно призводить до руйнації людської особистості.

Отже, на сьогоднішній день ми маємо безліч типологій і класифікацій девіантної поведінки, жодна з яких не є універсальною і міждисциплінарною. Справа в тому, що вчені використовують різноманітні підходи до розмежування понять «норми» та «девіації». Оскільки немає єдиних і чітких критеріїв у диференціації відповідних понять, феномен девіантності й досі залишається невивченим.

Зрозуміло одне: необхідно створити базову міждисциплінарну теорію девіантності, яка б систематизувала наукові пошуки у з'ясуванні суті вищезазначеної проблеми і стала певним «теоретичним каркасом сучасної девіантології», що дозволило б психологам, педагогам, правознавцям, криміналістам, соціологам, лікарям-клініцистам та іншим фахівцям методично вірно проводити наукові дослідження й, на основі врахування механізмів тих чи інших видів девіантної поведінки (характерологічних, соціальних, психопатологічних тощо), здійснювати відбір адекватних засобів і методів впливу на девіантну особистість.

Відтак, зусиллями вітчизняних та зарубіжних авторів окреслився навіть окремий напрям наукового дослідження – психологія девіантної поведінки.

Психологія девіантної поведінки – це міждисциплінарна галузь наукового знання, що вивчає причини, механізми виникнення й формування, динаміку розвитку, наслідки різноманітних форм девіацій, а також способи, методи їх корекції та терапії [15, с.10]. Звернімо увагу й на те, що психологія девіантної поведінки входить до спектру дисциплін, на одному з полюсів якої розташована психіатрія (психопатологія і патопсихологія), а на іншому – загальна та клінічна психологія. Нині психологія девіантної поведінки являє собою типовий приклад наукової галузі, в якій знання, отримані дослідниками у різних сферах наукової діяльності, до цього моменту, на жаль, не призвели до становлення окремої наукової дисципліни. І причиною тому, на нашу думку, є зіткнення ортодоксально психологічних і ортодоксально психіатричних поглядів.

Враховуючи все вищезазначене, необхідно констатувати: проблема пояснення та обґрунтування поширення девіацій у суспільстві – надто складна, існує цілий ряд невирішених питань, без дослідження яких неможливе концептуальне оформлення загальної девіантологічної теорії. Основне завдання психології девіантної поведінки – розкрити психологічний зміст явища девіації; визначити психологічні чинники виникнення

девіантогенних проявів; дослідити їх вплив на якість фізичного та психічного здоров'я кваліфікованих спортсменів; висвітлити шляхи профілактики, діагностики та корекції різноманітних форм девіацій сучасної особистості.

1.2. Основні причини, фактори і види девіантної поведінки

Кожному суспільству властиві такі форми соціальних відхилень і в тих масштабах, які випливають із конкретно-історичних умов його існування – соціальних, економічних, політичних, моральних та ін. Обсяг соціальних відхилень дозволяє судити про моральний клімат даного суспільства, рівні законності та правопорядку, ступінь згуртованості соціальних груп. Як вже зазначалося раніше, оцінка будь-якої поведінки має на увазі її порівняння із соціальною нормою. Нестандартна поведінка, що відхиляється від норми, називається девіантною. До основних суб'єктів прояву девіацій можна віднести осіб, що страждають певними формами психічної патології та схильні до аморальної поведінки.

З метою подальшого вивчення девіантогенних проявів проаналізуємо існуючі на сьогоднішній день типології і класифікації девіацій. Звернімо увагу на те, що вітчизняні та зарубіжні вчені вважали за доцільне класифікувати девіантні явища на такі різновиди, як: злочинні (кримінальні), делінквентні (докримінальні) і аморальні. Цікаво, що науковці й широка громадськість давно ведуть активні дискусії з приводу явища делінквентності, яка, з точки зору одних вчених (Змановська О.В., Ремшмидт Х. та ін) [22; 56] може включати порушення норм суспільного порядку, а з точки зору інших (Личко А.Є., Сафіна В.Ф.) – зводиться до дрібних антигромадських дій і правопорушень, які не тягнуть за собою кримінальної відповідальності: агресивність, брехливість, бродяжництво, зухвалість і лихослів'я, непослух, ворожість тощо [37; 60]. Безумовно, вищезазначені якості є також аморальними, адже суперечать нормам етики та

загальнолюдським цінностям. Наразі, в силу певних традицій та обставин, спостерігаються деякі труднощі в розмежуванні делінквентних і аморальних вчинків. Як справедливо зазначає В. Менделевич, злочинна і делінквентна поведінка носять антисоціальний характер, а тому відображають аномалії суспільного розвитку [40].

Між тим, в основі девіації часто лежить конфлікт цінностей, інтересів, розходження потреб, деформація способів їх задоволення, помилки у вихованні, негативний життєвий досвід, емоційні потреби, неадекватність самооцінки і рівня домагань, слабкий розвиток рефлексії, низький рівень адаптивних можливостей, викривлення у когнітивній сфері тощо. В залежності від норми, яка порушується, і з якою порівнюються особливості поведінки та її негативні наслідки, науковці виокремлюють такі види девіантної поведінки, як: *антисоціальну* (суперечить правовим і соціальним нормам, соціальному порядку; антисоціальна девіація поділяється, у свою чергу, на делінквентну – дрібні правопорушення без притягнення до відповідальності (хуліганство, бешкетування, графіті тощо) і кримінальну (злочинну) – вчинки, що суперечать нормам права і нормам карного законодавства)); *асоціальну* (аморальну), яка є формою дезорганізації індивіда у соціальній групі або в суспільстві, де виявляється невідповідність соціальним очікуванням і, насамперед, моральним вимогам суспільства (це сукупність вчинків, що характеризуються негативним ставленням індивіда до моралі та етики, до загальнолюдських цінностей, до почуття обов'язку, поваги до оточуючих, ввічливості, чесності, порушення яких передбачає громадський осуд (статеве розбещення, зваблення, ексгібіціонізм, азартні ігри на гроші, втеча дітей з дому, брехня, вживання нецензурних слів, бродяжництво, проституція тощо); *аутодеструктивну* (поведінка, що загрожує цілісності розвитку особистості (суїцид, віктимна поведінка, алкоголізм, релігійні культи деструктивної спрямованості).

Х. Ремшмидт [56] серед усіх відхилень від норми значуще місце відводить асоціальності, що включає в себе кримінальність і соціальну занедбаність. Н. Смелзер [62] описує найбільш яскраві види девіації, які завжди викликають соціальне засудження: вбивство, інцест, зґвалтування. Ф. Патакі «безперечними» видами девіантної поведінки визначає агресію, злочинність, алкоголізм, вживання наркотиків, проституцію, самогубство. В. Плахов, поряд з асоціальними і делінквентними проявами поведінки, виділяє паранормальну девіацію [49].

Досить прогресивними, на нашу думку, є погляди Ц. Короленка і Т. Донських [32]. Своїми дослідженнями автори обґрунтовують існування таких девіацій, як: *нестандартна* (нове мислення та дії, що виходять за рамки соціальних стереотипів); *деструктивна* (поведінка, яка спрямована як на порушення соціальних норм (правових, морально-етичних, релігійних, культурних), так і на дезінтеграцію, регрес самої особистості. С.А. Беличева [3] серед різних форм соціальної дезадаптації та асоціальної поведінки виділяє криміногенні прояви. Дослідниця диференціює соціальні відхилення за ступенем їх суспільної небезпеки (соціально-нейтральні, асоціальні, антисоціальні тощо). В. Менделевич будує свою типологію на основі клінічного підходу і виділення механізмів взаємодії індивіда з реальністю, а саме: боротьба (протидія), хворобливе протистояння, ігнорування реальності, відхід від реальності тощо. Це зробило можливим виділення п'яти типів девіантної поведінки: делінквентної, адиктивної, патохарактерологічної, психопатологічної, а також девіантності, в основі якої – розвиток надздібностей людини [40]. Науковець відзначає також існування клінічних форм девіантної поведінки, до яких можна віднести агресію і аутоагресію; алкоголізацію; наркотизацію; аномалії сексуальної поведінки; надцінні психологічні та релігійні захоплення (від релігійного фанатизму – до різновидів маній); характерологічні і патохарактерологічні реакції

(емансипації, різноманітні групування, опозиції та ін); аморальні (неестетична поведінка, комунікативні девіації).

Зробимо спробу виокремити основні групи чинників, що зумовлюють девіантну поведінку особистості:

- соціальні (визначаються несприятливими соціальними, економічними, політичними умовами існування суспільства);
- соціально-психологічні (пов'язані з несприятливими особливостями взаємодії особистості зі своїм найближчим оточенням, з негативним впливом останнього на індивідуальний розвиток людини);
- педагогічні (виявляються в недоліках сімейного та шкільного виховання);
- індивідуально-психологічні чинники (пов'язані з наявністю певних характерологічних особливостей індивіда, що ускладнюють процес його соціалізації). Більш детально про це.

Серед факторів, які впливають на причини виникнення девіантної поведінки, науковці виділяють такі: 1) *біологічні фактори*: генетичні (розумова відсталість; дефекти мови, слуху, зору; фізичні, психічні, інтелектуальні вади); 2) *психологічні фактори*: наявність у людини певних видів патології чи акцентуації в характері, які виражаються у нервово-психічних захворюваннях – психопатії, неврастенії, істерії тощо; 3) *соціально-педагогічні фактори* (навчальна дезадаптація; розлади у родинних стосунках; «гіперопіка» або байдуже ставлення до дитини; асоціальність сім'ї і молоді девіанти походять здебільшого з неблагополучних родин. Несприятливі умови життя й виховання у сім'ї, невміння будувати взаємини з оточуючими та виникаючі на цій основі конфлікти, різні психофізичні відхилення у стані здоров'я, як правило, ведуть до кризи духовності, втраті сенсу життя); 4) *соціальна нерівність та соціально-економічні чинники*, що знаходять свій прояв у низькому (часом злидарському рівні життя більшої частини населення, у першу чергу, молоді); у розшаруванні суспільства на

багатих і бідних; у безробітті, інфляції, корупції; кризі всіх сфер життєдіяльності суспільства; нормативній дезінтеграції; соціальній аномії; дезадаптації; руйнації соціальних інститутів; суспільному напруженні; економічній нестабільності країни тощо; *морально-етичні фактори*: стрімке заповнення соціального простору девіантними цінностями; бездуховність, відчуженість особистості; крах традиційних ідеалів; девальвація ціннісних орієнтацій; низький моральний рівень вихованості суспільства; утвердження політики прагматизму й практицизму на рівні свідомості. Відтак, деградація і падіння цінностей знаходять свій прояв у масовій алкоголізації, бродяжництві, поширенні наркоманії, «продажній любові», насильстві та правопорушеннях.

До речі, девіантна поведінка може мати різноманітну структуру і динамічні характеристики, формуватися як ізольоване явище або як явище групового характеру, поєднувати в собі декілька клінічних форм або виявлятися у вигляді індивідуальної поведінки, мати різну спрямованість та соціальну значущість.

До ізольованих форм девіації можна віднести:

- комунікативні форми девіантної поведінки, а саме: нарцисичну поведінку, гіперкомунікабельність, гіперактивність тощо;
- аутоагресивну поведінку у вигляді суїцидальних спроб (слід зауважити, що зустрічаються і групові форми так званих ритуальних суїцидів (особливо у релігійному середовищі)), розлади харчової поведінки (анорексія, булімія);
- надціннісні психопатологічні захоплення («філософська інтоксикація», сутяжництво і кверулянство, різновиди маній – kleптоманія, дгомоманія та ін.);
- зловживання речовинами, що викликають зміни психічної діяльності (наркотична і алкогольна залежність).

Втім, палітра відхилень, деформацій у поведінці індивіда є доволі обширною, а тому оцінити її, виділити головне, суттєве досить складно.

Сучасні дослідники девіацій намагаються згрупувати схожі прояви поведінки з відхиленнями, знайти для них певну інтегруючу основу. Одна з класифікацій – В. Липника, який об'єднує девіації наступними чинниками: 1) характером взаємовідносин особистості з колективом; 2) відхиленнями у моральному розвитку індивіда; 3) неадекватністю у розумінні суспільних інтересів; 4) ступенем деформації психіки; 6) негативними змінами у системі провідних мотивів; 7) патологією у психіці людини; 8) педагогічними відхиленнями у вихованні; 9) аномаліями особистісного розвитку. У психолого-педагогічній літературі нині існує диференційований підхід до характеристики поведінки з відхиленням [36]. Зокрема, Л. Зюбін звертає нашу увагу на наступні варіанти поведінки з відхиленням:

1) відхилення, яке не є порушенням загальноприйнятих етичних норм. Це може бути поведінка, яка не відповідає віку дитини при її нормальному психічному розвитку;

2) порушення загальноприйнятих норм, які не є правопорушенням (наприклад, егоїзм, егоцентризм, замкнутість, скупість, недовірливість, жорстокість);

3) правопорушення, тобто поведінка, що суперечить правовим нормам, статтям адміністративного чи кримінального законодавства;

4) поведінка з відхиленням, що зумовлена патологічними факторами, генетичними захворюваннями (може виявлятися у людей із психопатологічними рисами особистості – невротиків, психічно хворих) [24].

Зауважимо, термін «девіантна поведінка» вживається не тільки для позначення дій конкретної людини, але й для опису певних соціальних явищ: якщо у першому випадку мова йде про відхиляючу поведінку особистості, то у другому – про соціальне відхилення, деформації суспільного розвитку, аномії соціуму. Втім, у сучасному суспільстві домінує свавілля як ціннісний орієнтир, і при цьому говориться про «свободу». Нею

виправдовуються сексуальні збочення, релігійні секти, пияцтво, самогубство, незрозумілі молодіжні субкультури тощо.

Безперечно, негативні форми девіації є соціальною патологією, вони дезорганізують суспільство, підривають його основи і завдають значної шкоди.

1.3. Девіації у спортивному середовищі, їх вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості кваліфікованого спортсмена

Загалом до психологічних проявів девіантної поведінки особистості кваліфікованих спортсменів відносять такі:

- духовні проблеми, зокрема, відсутність або втрату сенсу життя, переживання внутрішньої порожнечі, блокування самореалізації духовного потенціалу тощо;

- деформацію ціннісно-мотиваційної сфери – несформовані або редуковані моральні цінності (совість, відповідальність, чесність), переважання девіантних цінностей, ситуативно-егоцентричну орієнтацію, фрустрованість вищих потреб, внутрішні конфлікти, малопродуктивні механізми психологічного захисту;

- емоційні проблеми – тривогу, депресію, переважання негативних емоцій, алекситимію (ускладнення в розумінні своїх переживань і невміння сформулювати їх у словах), емоційне огрубіння (втрата здатності визначати доцільність, доречність тих чи інших емоційних реакцій, дозувати їх), афективність тощо;

- проблеми саморегуляції – неадекватні самооцінку і рівень домагань, слабкий розвиток рефлексії, надмірний або недостатній самоконтроль, низький рівень адаптивних можливостей;

- викривлення у когнітивній сфері – стереотипність, ригідність мислення, неадекватні настановлення, обмеженість знань, наявність забобонів;

- негативний життєвий досвід – наявність шкідливих звичок, психічних травм, досвіду насильства, соціальну некомпетентність тощо [22, с.16].

Як впливає девіація на стан здоров'я кваліфікованого спортсмена? До яких наслідків призводять девіантні прояви?

Відразу зазначимо, девіантність – це тривожна реальність наших днів. Найбільш поширеними видами девіацій у спортивному середовищі є прояви агресії, порушення правил гри, тривожності, фрустрації, вживання алкоголю, допінгу тощо.

У той же час можна стверджувати, що прояви девіантної поведінки проникають у різні сфери суспільного життя і мають новий відтінок. Так у спорті мають місце вживання різного роду допінгів, стероїдів (анаболіків) та інших хімічних препаратів для досягнення високих спортивних результатів. Тому ця проблема є надзвичайно актуальною і потребує подальшого детального вивчення та обговорення у наукових колах.

Нас не полишає відчуття того, що необхідно поставити нові акценти в таких засадничих питаннях, як: девіантну поведінку особистості слід розглядати як вияв патології, ознаку психічних розладів (форму психічних захворювань), або ж її слід трактувати як крайні варіанти норми; в чому полягають причини (психогенез) девіантогенних проявів (порушення мозкової діяльності, навиків адаптивної поведінки або ж соціальних очікувань людини тощо); за допомогою яких засобів можна відновити адекватну поведінку й чи можливе її відновлення взагалі засобами психофармакологічної терапії або ж психологічної корекції?

Цілком закономірним є те, що для здійснення системного аналізу поведінкових девіацій важливими є знання, накопичені в таких галузях, як: клінічна психологія, патопсихологія, нейропсихологія, вікова та сімейна психологія, загальна психологія й психологія особистості, психіатрія, психосоматика, педагогіка тощо.

Девіантна поведінка представників спортивної спільноти як похідна від масового розповсюдження девіантної поведінки в сучасному суспільстві тісно пов'язана з різноманітними економічними, соціальними, політичними, духовними процесами, що відбуваються в умовах сьогодення. В одних випадках суспільні процеси є причинами виникнення, розширення або

згасання тих чи інших видів антигромадської поведінки, в інших – виступають як її наслідки. Іноді ці взаємозв'язки є настільки тісними, що важко визначитися, що є першопричиною, а що наслідком змін та відхилень від норм поведінки в спортивному середовищі. У будь-якому випадку, їх можна розглядати як функціонально залежні від стану життєдіяльності суспільства компоненти життя світу спорту [12, с.3].

Спортивна діяльність супроводжується певною реакцією психічних і фізіологічних функцій організму спортсмена, яка в свою чергу відображає процес адаптації спортсмена до впливу навантаження від тренувань чи змагань та впливу оточуючого середовища, а також характеризує процеси відновлення після цих впливів.

Спортивна діяльність викликає специфічні і цілісні функціональні реакції організму спортсмена. Ці реакції завжди взаємопов'язані між собою і в свою чергу визначають характеристику загального рівня функціонування всіх систем організму, тобто функціональний стан організму. Функціональний стан залежить від рівнів спортивної обдарованості та спортивної майстерності спортсмена, стану здоров'я, мотивації, здатності до саморегуляції організму і власної поведінки спортсмена тощо.

Останнім часом девіантне поводження активно проникає у спортивне середовище і характеризується грубою, агресивною, неадекватною поведінкою деяких спортсменів на спортивному майданчику, футбольному полі, у спортивному залі з метою досягнення перемоги за будь-яку ціну, виведення з ладу суперника недозволеними засобами, грубе порушення правил гри або змагань, вживання допінгів, які тимчасово покращують фізичні можливості спортсмена, але надзвичайно негативно впливають на його здоров'я. Тому доцільно розглядати такі дії спортсменів як прояви девіантної поведінки у спорті.

Отже, девіантна поведінка особистості є специфічним засобом ігнорування чи активного заперечення існуючих соціальних норм; при цьому

девіантні дії виступають водночас як засіб досягнення значимої мети та зменшення психологічної напруженості, а також як самоціль, що задовольняє потребу в самореалізації і самоствердженні. Девіантна поведінка не пов'язується в масовій свідомості зі сферою спорту, але не треба забувати, що поняття «девіантна поведінка» є носієм не лише негативних конотацій, а й позитивних творчих. Девіація може бути зарядом, що спонукає людство до освоєння нового, до перемоги над собою.

Поступово девіантна поведінка у вигляді порушення норм спортивної етики, грубості, безтактної поведінки тощо, проникає у спорт, що призводить до травматизму, каліцтва спортсменів, іноді й до смерті. На жаль, серед деяких спортсменів спостерігається втрата моральних цінностей і орієнтирів, деградація особистості. Інколи в погоні за високим результатом, заради перемоги, спортсмен вдається до серйозних порушень спортивної етики: вживання заборонених препаратів (стероїди, гормон росту, наркотики), навмисне порушення правил гри, що призводить до травматизму суперника, маніпулювання з технікою та обладнанням (шпаги, шаблі, хокейні ключки). Зустрічається і недобросовісне суддівство. Ці дії спрямовані на нанесення відчутної шкоди суперникові. Така поведінка є деструктивною або аутодеструктивною, якщо повторюється багаторазово.

Пошук засобів підвищення фізичних та психологічних можливостей спортсменів сприяв досить активному поширенню серед спортсменів різного роду анаболічних препаратів, так званої «хімії». Спортсмени різних країн під керівництвом тренерів або наглядом лікарів почали вживати різноманітні заборонені препарати – допінги [41].

Різні види спортивних занять формують фізичну силу, характер, зміцнюють бажання досягти високих цілей. Командні види спорту (футбол, баскетбол, гандбол та інші) виховують командний дух, а єдиноборства (боротьба, бокс, важка атлетика тощо) – індивідуалізм і прагнення досягти високих спортивних результатів засобами індивідуальних занять.

На думку М. Мінц, надмірне та безсистемне вживання допінгу призводить до непоправної втрати здоров'я, а інколи і смерті. Анаболіки негативно впливають на психічний стан спортсмена викликаючи знервованість, роздратованість, порушення сну, а також формують певного роду залежність, зниження лібідо, імпотенція, безпліддя, атрофія яєчок, захворювання серцево-судинної системи, пригнічення імунітету та навіть рак, зниження рівня тестостерону який виробляє організм. Існує десять способів збільшення тестостерону в організмі природним шляхом без стимулювання цього процесу штучним шляхом. Правильна система тренувань, фізичні навантаження, збалансоване харчування сприяють фізичному розвитку, зміцненню організму, формують гармонійно розвинене тіло. У той же час бажання мати гіпертрофовану мускулатуру за допомогою споживання штучних хімічних препаратів призводить до втрати здоров'я спортсмена. Тому доцільно вважати споживання стероїдів девіантною поведінкою у спорті, а застосування анаболічних препаратів як засіб формування та нарощування мускульної маси проявом девіантної поведінки [41, с. 97].

Фармакологія не стоїть на місці, намагаючись постійно бути на крок попереду антидопінгових агентств. Після заборони стероїдів, заслужену популярність серед нечесних спортсменів завоював так званий «кров'яний допінг». У крові людини циркулюють еритроцити - червоні кров'яні тільця. Червоними їх робить пігмент під назвою гемоглобін, головним завданням якого є перенесення кисню до тканин усіх органів організму. «Кров'яний допінг» дозволяє зробити так, щоб молоді еритроцити надходили в кров активніше, тканини краще забезпечувалися киснем, таким чином, підвищуючи витривалість організму. Легендарний Франц Беккенбауер розповідав, що в 1974-75 роках в «Баварії» активно практикувалися «маніпуляції з кров'ю», причому цю процедуру можна легко назвати садисткою. Перед матчем футболісти збирали власну кров в шприц і вводили

собі внутрішньом'язово. В результаті кістковомозкові «комори» вкидали в кров резервні еритроцити. У наш час нечесним футболістам не потрібно проводити подібні «криваві ритуали» - досить лише прийняти «еритропоетин» - один з гормонів нирок. За даними спортивної медицини, «ЕПО», який є допінгом, підвищує витривалість футболістів на 15% [10].

Враховуючи все вищесказане, можемо стверджувати: допінг – класичний вияв девіації у спортивному середовищі, оскільки поведінка залежної людини відхиляється від норм психічного здоров'я, морально-етичних принципів людського життя і виявляється у різних формах соціальної патології.

Серед психологів ведуться суперечки про існування такого феномена, як залежність від фізичних вправ, серед передбачуваних симптомів називаються негативний вплив на особисте і професійне життя суб'єкта; збільшення толерантності; продовження тренувань при наявності медичних протипоказань; аналог синдрому відміни при припиненні тренувань. Подібний опис схоже з описом таких класичних форм залежності, як патологічний гемблінг і наркотична залежність [8, с. 104].

Щодо проявів тривожності, агресії, фрустрації у спортивному середовищі, то більшість дослідників приходять до невтішного висновку про те, що відповідні явища є наслідком нестабільності сучасного українського суспільства, соціальної напруженості в країні, деформацій морально-етичної сфери тощо. Повсякденністю стали численні конфлікти, деякі з них перетворюються на фізичне насильство, злочин проти особистості, неповагу до іншої людини. Діяльність ЗМІ, засоби реклами, потік друкованої продукції, кіноіндустрія, заповнена сценами насильства, обману, сексуальних аномалій – «навчають» людей діяти агресивно.

Справді, до феномену агресії людство виявило інтерес вже здавна, тому в наш час вона є предметом найактивніших науково-практичних досліджень. Ми виходимо з того, що агресія як прояв девіації – це мотивована

деструктивна поведінка, яка суперечить нормам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоду об'єктам (живим і неживим), приносить фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості). Серед психологічних особливостей, які провокують агресивну поведінку підлітка, молоді, дорослої людини можна виділити наступні: недостатній рівень розвитку інтелекту та комунікативних навичок, занижена самооцінка, проблеми у взаємодії, негативні риси характеру тощо.

Цікаво, що більшість експертів оцінює явище агресивності як негативно (коли мова йде про вороже ставлення і бажання завдати шкоди, збиток), так і позитивно (якщо агресія розглядається як вияв ініціативи, спрямовується на вирішення особистісної проблеми). Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що кожній людині властива агресивність та ворожість. У когось агресія має доброякісні форми, у когось, можливо, вона вже перейшла в деструктивні, девіантні, злоякісні форми. Питання лише в тому, чи здатні ми адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, не приносячи шкоду оточуючим.

Тому, на наш погляд, знання про природу агресивності необхідні перш за все для того, щоб навчитися правильно контролювати свої емоції та з гідністю виходити з проблемних ситуацій.

Наступна проблема – тривожність і фрустрація як девіантні прояви у спортивному середовищі.

Психологічні теорії тривожності демонструють багатогранність її виявів. Розгляд типологічного багатоманіття досліджуваного феномену, на нашу думку, слід розпочати із Ф. Березіна, який довів факт існування тривожного ряду. Останній включає в себе декілька афективних феноменів, які послідовно змінюють одне одного: відчуття внутрішньої напруженості (має найбільш адаптивне значення, оскільки слугує найбільшій інтенсивності та модифікації активності особистості, є сигналом наближення більш

складних тривожних явищ); гіперестезичні реакції (сильне емоційне забарвлення, яке дуже нагадує роздратування); власне тривога (є провідним елементом цього ряду; полягає у відчутті невизначеної загрози); страх (відсутність опредмеченості відчуття тривоги призводить до зміщення її у бік певних об'єктів, унаслідок чого невизначена загроза конкретизується і перетворюється на страх); відчуття незворотності катастрофи (скажімо, страх соматичного захворювання при появі незворотності катастрофи змінюється жахом перед смертю); тривожно-боязливе збудження (найменш стабільний стан явищ тривожного ряду, оскільки впливає на хід протікання психічної діяльності особистості). Між тим, дослідження Ф. Березіна отримали продовження у роботах В. Бакеєва (вказує на існування тривожно-вразливого типу особистості), Н. Пуховського (гуморальні кореляти тривожних розладів особистості) та співставлення із розвідками Р. Лазаруса, В. Польдінгера, Ч. Спілбергера, Г. Салівана [51].

Нарешті, останнє, на чому зосередимо увагу у контексті наших девіантологічних розвідок – фрустрація.

Першою властивістю девіантності є соціальна фрустрація, або низький рівень задоволеності різними аспектами власного життя. Загальна незадоволеність життям характерна для осіб з різними формами девіації. Фрустрація (*лат. frustratio* – омана, марне очікування) – психічний стан людини, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати життєвої перспективи. Соціальна фрустрація зазвичай пояснюється низьким рівнем соціальної адаптації. На наш же погляд, соціальна фрустрація є стійкою особистісною рисою, ймовірно, формується вже на ранніх етапах онтогенезу, яка супроводжується високою психофізичною напругою, а також низькою емоційною толерантністю до фрустрації - підвищеною чутливістю до неуспіху і негативну оцінку ззовні, нетерпимістю до відмови або перешкоди на шляху реалізації актуального бажання [23, с. 76].

На думку науковців (Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В.), фрустрація – це негативний психічний стан, що виникає в ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб, тобто у ситуації невідповідності бажань наявним можливостям. Вона проявляється у низці емоційних процесів, таких як розчарування, тривога, роздратування і навіть розпач. Як і розчарування, виникає при відсутності очікуваного і бажаного результату, проте в стані фрустрації люди все ще продовжують боротьбу за отримання бажаного, навіть якщо не знають точно, що потрібно зробити для досягнення успіху [21, с. 24].

У футболі гра є командною, тому у «агресивному натовпі рівень емоційного збудження і, відповідно, внутрішньої і зовнішньої активності істотно зростає. Тут принципово поява нового стану: накопичується психічне напруження людей, засноване на можливих почуттях фрустрації, відчаю, гніву і ін. Щоб натовп перейшов з просто активного стану в агресивне, необхідний всім зрозумілий збудливий стимул (наприклад, слух), що викликає загальне обурення. І все ж головна особливість агресивної юрби - це деструктивне (руйнівний) поведінка по відношенню до навколишніх предметів і людей» [54, с. 388].

З огляду цього, девіаціями у спортивному середовищі будемо вважати: прояви агресії, тривожності, фрустрації, порушення дисципліни під час тренувань та правил гри, вживання алкоголю, тютюну, допінгу тощо.

Висновки до першого розділу

Таким чином, результати наших досліджень і роздумів дозволяють дійти наступних висновків. Поняття «девіантність» означає відхилення відправильної лінії руху, від певної норми. В сучасних умовах розвитку суспільства девіантність у спортивному середовищі набуває динаміки зростання та урізноманітнення форм її прояву.

Передумовами поширення девіацій виступають: соціальні чинники, які визначаються несприятливими соціальними, економічними, політичними умовами існування суспільства; соціально-психологічні (пов'язані з несприятливими особливостями взаємодії особистості зі своїм найближчим оточенням, з негативним впливом останнього на індивідуальний розвиток людини); педагогічні (виявляються у недоліках сімейного та шкільного виховання); індивідуально-психологічні чинники (пов'язані з наявністю певних характерологічних особливостей індивіда, що ускладнюють процес його соціалізації); мотиваційні (суперечності між потенційними творчими і спортивними можливостями кваліфікованого спортсмена й відсутністю умов для їх реалізації, між зростаючими потребами кваліфікованого спортсмена та неможливістю їх задовольнити тощо).

Під девіантною поведінкою розуміємо: 1) вчинок, дії окремої людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам); 2) соціальне явище, виражене у масових формах людської діяльності, які суперечать суспільним приписам. У першому значенні девіантна поведінка – переважно предмет наукової рефлексії психології, педагогіки, психіатрії; у другому – об'єкт міждисциплінарного аналізу соціології та соціальної психології. Зрозуміло, таке розмежування, на нашу думку, досить відносне, оскільки в будь-якому випадку вихідним для розуміння явищ девіацій служить поняття «норма».

Девіантне поведіння активно проникає у спортивне середовище і характеризується грубою, агресивною, неадекватною поведінкою деяких спортсменів на спортивному майданчику, футбольному полі, у спортивному залі з метою досягнення перемоги за будь-яку ціну, виведення з ладу суперника недозволеними засобами, грубе порушення правил гри або змагань, вживання допінгів, які тимчасово покращують фізичні можливості спортсмена, але надзвичайно негативно впливають на його здоров'я.

Встановлено, що агресія, тривожність і фрустрація – основні прояви девіантної поведінки у спортивному середовищі кваліфікованих спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕВІАЦІЙ У СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Методи наукового дослідження

Для розв'язання завдань магістерської роботи – визначення характеристик нормативної та девіантної поведінки, індивідуально-психологічних чинників схильності до девіантних проявів, причин та умов її формування у кваліфікованих спортсменів **наступні методи:**

– **теоретичні** – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, наукових джерел з проблем магістерського дослідження; статистичних даних, аналітичних матеріалів у періодичних виданнях з психології і педагогіки; використання Інтернет-ресурсів.

1. емпірично-діагностичні – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, експериментально-психологічного дослідження, різноманітних психодіагностичних методик, а саме: *для визначення особливостей поведінки кваліфікованих спортсменів, їхньої схильності до екстраверсії, інтроверсії, неврастенії* (як однієї з причин девіантної поведінки) використовувалась методика англійського психолога Г. Айзенка на темперамент. *Дослідження характерологічних девіацій* базувалося на виявленні акцентуацій (акцентуація – межовий варіант норми характеру як результат підсилення окремих рис) за допомогою тесту-опитування Шмішека. *Вивчення показників і форм прояву агресії у спортивному середовищі* проведено за допомогою психодіагностичної методики А. Басса, А. Дарка. *Експрес-діагностику емоційних станів, виявлення різких перепадів настрою кваліфікованих спортсменів, направленість особистості спортсмена, найбільш типові його риси* здійснено у контексті проекційної

технології засобів кольористики А.М. Лутошкіна. *Шкала оцінки рівня тривожності кваліфікованого спортсмена*, наявність внутрішньоособистісного конфлікту, емоційних зривів, станів істерії, неврастенії зроблена за допомогою методики, запропонованої американським психологом Ч. Спілбергом (тест-опитувальник адаптовано Ю. Ханіним). *Домінуючі риси характеру кваліфікованих спортсменів, їх індивідуальні особливості, схильність до девіацій* проаналізовано на основі психогеометричної проектної технології американського психоаналітика С'юзен Деллінгер.

Магістерська робота підготовлена на матеріалах із різних джерел. В її основу покладено опрацювання вітчизняної та зарубіжної наукової літератури відповідного спрямування. Документальну та фактологічну основу становлять національні та зарубіжні статистичні дані, що характеризують основні підходи до аналізу явища девіації у спортивному середовищі, з'ясування її впливу на психічне та фізичне здоров'я особистості кваліфікованого спортсмена.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та аналітичних матеріалів мережі Інтернет

Нами було проведено бібліографічний пошук наукових джерел, мета якого – узагальнення науково-методичних розвідок щодо проблематики девіантності у спортивному середовищі.

У результаті здійснення ґрунтовного соціально-психологічного аналізу науково-методичної бази окресленого нами явища було визначено об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення й поширення девіацій; проаналізовано їх зміст та основні форми; з'ясовано вплив девіантних проявів на психічне та фізичне здоров'я кваліфікованих спортсменів.

2.1.2 Психологічне тестування

Тестування – це стандартизована діагностика психічних якостей особистості, яка була використана під час магістерського дослідження. Основна задача тесту (*англ. test – випробування*) – передбачення на його основі майбутньої поведінки досліджуваного. За допомогою тестування нами здійснено аналіз індивідуальних якостей особистості кваліфікованого спортсмена, його когнітивної сфери, рис характеру, властивостей темпераменту, особливостей поведінки; досліджено схильність кваліфікованих спортсменів до девіантних проявів; наявність чи відсутність певних здібностей, задатків, знань, навичок та вмінь; виявлено психологічну готовність індивіда до сфери професійної взаємодії та росту, комунікативні якості, шляхи та механізми адаптації у соціумі; окреслено рівень розвитку психічних функцій, наявність деформацій, патологій психіки; висвітлено перебіг психічної діяльності досліджуваного; зроблено порівняльну оцінку психічних процесів (пізнавальних, емоційних, вольових), психічних станів та властивостей кваліфікованих спортсменів т. ін. Зауважимо, вміле використання тестів, за умови високої професійності психолога, сприяє дослідженню того чи іншого психічного явища. Однак під час тестування фіксуються лише результати, а не перебіг психічних явищ. Під час магістерського дослідження нами використовувалися наступні види тестів: групові та індивідуальні тести, тести-опитувальники, графічні тести (малюнки, графіки), проєктивні тести, тести-завдання тощо.

Емпіричну базу магістерського дослідження складають результати спостереження, опитування і тестування спортсменів різних команд вищого навчального закладу НУФВСУ. Загальна кількість досліджуваних становила 60 чоловік, з яких 18 осіб – жіночої статі, відповідно 42 особи – чоловічої.

Для реалізації завдань магістерського дослідження було визначено низку методик, які надають ефективну можливість здійснити якісний та кількісний аналіз досліджуваних параметрів:

1. Тест-опитувальник Г.Айзенка на визначення типу темпераменту (ЕРІ) (запропонований варіант тесту адаптовано А.Г.Шмельовим і групою петербурзьких психологів) (Додаток Б). Методика надасть нам можливість з'ясувати психологічні властивості кваліфікованих спортсменів, їх схильності до екстраверсії, інтроверсії, невротизму.

Мета дослідження: визначення типу темпераменту, певних рис індивіда, які призводять до деформацій особистісного розвитку та девіантних проявів.

Кількість досліджуваних становила 60 чоловік (спортсмени ФК «Гірник», ФК «Кривий Ріг» та ДЮСШ-1). Вік досліджуваних – 18-30 років. Досліджуваним пропонувався до розгляду бланковий тест із 57 питань. Обробка даних здійснювалася за шкалами:

➤ **щирість:** відповіді «так» на запитання 6, 24, 36; відповіді «ні» на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

➤ **екстраверсія:** відповіді «так» на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56; відповіді «ні» на запитання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

➤ **невротизм:** відповіді «так» на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 47, 50, 52, 55, 57; відповідей «ні» – немає.

Інтерпретація результатів дослідження здійснювалася за допомогою поданих нижче діагностичних таблиць (Табл. 2.1., Табл. 2.2.)

Таблиця 2.1

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість»

Числовий показник	Інтерпретація
0–3	Відвертий
4–6	Ситуативний
7–9	Брехливий

Опрацювання результатів методики. Спершу необхідно опрацювати результати за шкалою «Щирість». Вона діагностує схильність студента

давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що студент, на жаль, не був щирим у відповідях на запитання тесту. За кожним показником слід порахувати суму балів: по одному балу за кожну відповідь, яка збігається з ключем. Далі ми порівнюємо отримані результати студентів за шкалами «Інтроверсія-Екстраверсія» та «Невротизм» (емоційна стійкість – нестабільність).

Таблиця 2.2

Інтерпретація показників за шкалами «Екстраверсія» та «Невротизм»

Числовий показник	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Інтерпретація для шкали «Екстраверсія»	Надінтроверт	Інтроверт	Потенційний інтроверт	Амбіверт	Потенційний екстраверт	Екстраверт	Надекстраверт
Інтерпретація для шкали «Невротизм»	Надконкордант	Конкордант	Потенційний конкордант	Нормостенік	Потенційний дискордант	Дискордант	Наддискордант

Поєднання характеристик за двома шкалами вкаже нам на тип темпераменту досліджуваного, його індивідуально-психологічні властивості, динаміку перебігу психічної діяльності й поведінки, схильність до девіацій (Рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Коло «Айзенка»

2. Методика виявлення акцентуацій характеру (тест-опитувальник Шмішека)

Мета дослідження: виявлення найбільш стійких рис особистості кваліфікованого спортсмена, що призводять до появи характерологічних, психопатологічних девіацій.

В основі методики лежить концепція, згідно якої акцентуація – це «загострення» деяких індивідуальних рис особистості. На підставі акцентуацій можуть виникати різні розлади: девіація поведінки, гострі афективні реакції, психічні неврози, істероїдні, маніакально-депресивні стани

тощо. Тест містить 10 шкал, що являють собою перелік із 88 питань, які передбачають один із двох варіантів відповідей: «так» або «ні». Під час тестування поряд з номером обраного пункту досліджуваній ставиться знак «+» або «-». Пропоновані запитання стосуються різних сфер життя досліджуваного, тому надають можливість фіксувати появу характерологічних девіацій, деформацій в особистісному розвитку (Додаток В).

Максимальний показник кожного типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації, тобто наявності високого рівня даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів (Табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Види акцентуацій

№ шкали	Тип акцентуації	Номери запитань кожної шкали	Коефіцієнт
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1,11,23,33,45,55,67,77 (-) «Ні»: немає	3
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16,27,38,49,60,71,82 (-) «Ні»: 5	3
3.	Дистимний	(+) «Так»: 21,43,44,75,87 (-) «Ні»: 30, 53, 65	3
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83 (-) «Ні»: 36	2
5.	Збудливий, неврівноважений	(+) «Так»: 8,20,31,42,52,64,76,86 (-) «Ні»: немає	3
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3,13,35,47,57,69,79 (-) «Ні»: 25	3
7.	Застряглий, ригідний	(+) «Так»: 2,10,24,34,37,56,68,78,81 (-) «Ні»: 12,46,59	2
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7,15,19,29,41,63,66,73,85,88 (-) «Ні»: 9,51	2
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6,18,28,40,50,62,72,84 (-) «Ні»: немає	3
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22,32,54,76 (-) «Ні»: немає	6

3. Методика дослідження тривожності (діагностика самооцінки Ч. Д. Спілбергера і Ю. А. Ханіна)

Мета дослідження: оцінка видів тривожності кваліфікованого спортсмена. Під тривожністю зазвичай ми розуміємо специфічний емоційний стан, який виникає у людини і виявляється в емоційній напрузі, супроводжується страхами, занепокоєнням, що заважають діяльності та взаємодії, спілкуванню з людьми. Тривожність – важлива персональна якість людини, яка є однією з причин появи девіацій. Визначено, що існують два різні види тривожності: особистісна і ситуаційна. Під особистісною тривожністю розуміється індивідуальна риса людини, яка відображає схильність до емоційно негативних реакцій на різні життєві кризи, що несуть у собі загрозу для особистісного «Я». Ситуаційна тривожність визначається як тимчасовий стан тривожності, який породжується певною суб'єктивною ситуацією (наприклад, стресові ситуації, конфлікти у взаємодії, проблеми в особистому житті тощо) (Додаток Г).

Доцільно зосередити увагу на тому, що використана нами методика є надійним психологічним методом дослідження рівня тривожності особистості кваліфікованого спортсмена. Тривожність нами розглядається, як: 1) певний психічний стан досліджуваного; 2) стійка індивідуальна характеристика в поведінці індивіда. Необхідно зазначити, тривожність не є споконвічно негативною рисою людини. Певний рівень тривожності, на нашу думку, відображає природну (об'єктивну) потребу активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Відтак, шкала самооцінки людини складається із двох частин, які зумовлюють **реактивну** (РТ, вислови 1-20) та **особистісну** (ОТ, вислови 21-40) тривожність.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами: $РТ = Z - G + 35$, де Z – сума закреслених цифр на бланку в пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17,

18; G – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
 $OT = Z - G + 35$, де Z – сума закреслених цифр на бланку в пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; G – сума інших цифр в пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Учасникам дослідження пропонується уважно прочитати кожне з наведених нижче суджень (Таблиця 2.4.1., Таблиця 2.4.2.) і закреслити у відповідній графі праворуч ту чи іншу цифру в залежності від того, як вони, зазвичай, себе почувають. Над відповідями не потрібно довго думати, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Таблиця 2.4.

Шкала реактивної тривожності

Судження	Ні, це не так	Напевно так	Так, вірно	Дійсно, правильно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я знаходжусь у стані напруги	1	2	3	4
4. Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5. Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений (не в гуморі)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9. Я схвилюваний	1	2	3	4
10. Я відчуваю невдоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я накручений, роздратований	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я сильно збуджений	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Таблиця 2.5

Шкала особистісної тривожності

Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21. У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22. Я буваю роздратований	1	2	3	4
23. Я часто перебуваю у стані тривоги	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же талановитим, як інші	1	2	3	4
25. Я все близько беру до серця	1	2	3	4
26. Я відчуваю піднесення сил та бажання працювати	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний, зібраний	1	2	3	4
28. Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4
29. Я сильно переймаюсь через дрібниці	1	2	3	4
30. Я – щасливий	1	2	3	4
31. Я все драматизую	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Я почуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34. Намагаюсь уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я буваю задоволений життям	1	2	3	4
37. Всілякі дрібниці відволікають і дратують мене	1	2	3	4
38. Буває, що я відчуваю себе нещасливим	1	2	3	4
39. Я – врівноважена людина	1	2	3	4
40. Я відчуваю занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Інтерпретація результатів методики:

- до 30 балів – *низька тривожність*;
- 31-45 балів – *помірна тривожність*;

➤ 46 і більше балів – *висока тривожність*.

Показник РТ вираховується за формулою: $PT = Z - G + 15$, де Z – сума викреслених чисел в пунктах 2, 5; G – сума чисел в пунктах 1, 3, 4. Величина показника змінюється від 5 до 20 балів.

4. Методика дослідження настроїв (проекційна технологія аналізу особистості за А.М. Лутошкіним)

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості кваліфікованого спортсмена. Експериментальне дослідження проводиться за методикою «кольоропису» як з однією особою, так і з групою (в експерименті брало участь 20 осіб). Кожного учасника було забезпечено набором кольорів, з якого потрібно обрати той, що відповідає настрою. Учасникам дослідження для визначення емоційного стану пропонується шкала кольорового діапазону настроїв, внаслідок чого пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв:

- червоний – захоплений;
- оранжевий – радісний;
- жовтий – приємний;
- зелений – спокійний, врівноважений;
- блакитний – сумний;
- фіолетовий – тривожний;
- чорний – вкрай незадовільний;
- білий – важко сказати.

Хід виконання дослідження. Спортсмени мали вибрати на шкалі той колір, що відповідає їхньому настрою на момент дослідження. Оперативна кольороматриця настроїв учасників дослідження має такий вигляд (Табл. 2.6., Табл. 2.7)

Таблиця 2.6

Оперативна кольороматриця настроїв

№ п/п	Учасник дослідження	Дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т.д.
1.	Бібіков А.І.										
2.	Голік В.М.										
3.	Петрова Т.Ф.										
4.	Федоренко Н.І.										

Настрій кожного учасника фіксується в клітинці на перехресті його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження. Окрім фіксації в кольороматриці результатів діагностики настроїв учасників, дослідникові важливо вести щоденник спостережень, в якому записується, наскільки відповідає діагностований настрій реальному, а також основні події дня, які могли вплинути на емоційний стан учасника експерименту (наприклад, майбутнє змагання, результати гри, стресові ситуації, конфліктні ситуації тощо).

Опрацювання результатів. Для отримання індивідуальних показників настроїв кваліфікованих спортсменів підраховується частота вибору кожного кольору, що представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв. Щоб порівняти емоційний стан усіх учасників експерименту, нами складається підсумкова кольороматриця настрою. У кольороматриці літерами або за допомогою замальовки фіксується кількість днів, коли був той чи інший настрій (при цьому починають із захопленого, потім із радісного, далі з приємного і т.д.).

Таблиця 2.7

Підсумкова кольороматриця настроїв

№ п\п	Учасник дослідження	Дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т.д.
1.	Бібіков А.І.	ч	ч	ч	0	0	0	ж	ж	3	
2.	Голік В.М.	ч	ч	0	0	ж	3	б	б	ф	
3.	Петрова Т.Ф.	ч	0	0	0	ж	ж	ж	3	3	
4.	Федоренко Н.І.	ч	0	0	ж	ж	ж	ж	3	б	

Аналіз результатів. Аналіз даних оперативної кольороматриці настрою можна проводити щоденно, наприкінці кожного тижня, а також у кінці кожного місяця. Аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного, з тими психічними станами, в яких він перебуває. Відтак, подібна методика є засобом емоційного самоконтролю, оскільки допомагає людині розібратися у причинах виникнення негативних психічних станів (агресивності, роздратованості, тривожності, фрустрації тощо). Загальна оцінка емоційного стану відповідає певному настрою досліджуваного, що переважає за весь період проведення експерименту (таким може бути тиждень, місяць, рік). Цікаво й те, що використана психодіагностична проекція демонструє палітру відхилень в емоційних, почуттєвих переживаннях особистості кваліфікованих спортсменів (наприклад, дуже затяжний стан суму, тривоги, незадоволеності; надмірна або хронічна емоційна збудженість; розчарованість у житті; втрату духовних, морально-етичних орієнтирів; різку полярність у настрої; появу акцентуацій в характері), як наслідок, – виникнення девіантогенних проявів у спортивному середовищі.

6. Психометрична методика (автор – С'юзен Деллінгер (США), адаптація до вітчизняних умов здійснена вченими-психологами А.А.Алексєєвим і Л.А. Громовим)) (Додаток Д).

Мета дослідження: психологічний аналіз особистості кваліфікованого спортсмена. Психометрія – унікальна практична система аналізу психотипу людської особистості, яка дає можливість миттєво визначити тип характеру і модель поведінки за допомогою геометричних асоціацій. Студенти отримують завдання – розмістити подані нижче фігури в порядку того, яким надається перевага (Рис. 2.2).

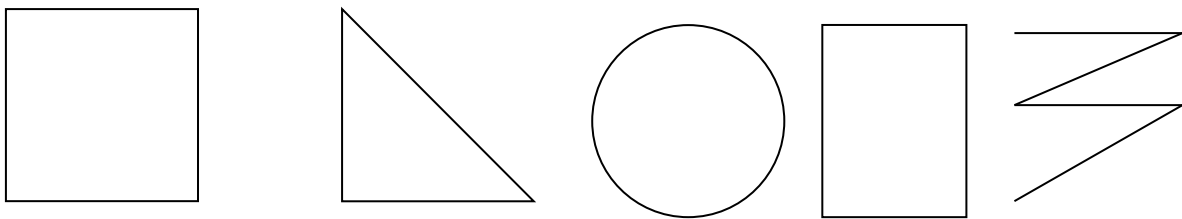


Рис. 2.2. Психометрична проекція особистості

За фігурою, поставленою на перше місце, визначаються домінуючі риси характеру кваліфікованого спортсмена, його схильність до девіацій.

Зробимо стислий аналіз основних психологічних характеристик поведінки людини у контексті психометричної технології.

Квадрат: організованість, пунктуальність, охайність, точне дотримання правил, інструкцій, аналітичність, логічність мислення, уважність до деталей, орієнтація на факти, акуратність, що межує з педантизмом, раціональність, обережність, емоційна сухість, практичність, впевненість, наполегливість, твердість у прийнятті рішень, працелюбність, вузьке коло друзів та знайомих.

Трикутник: лідерські якості, організаторські здібності, прагнення до влади, честолюбність, установка на перемогу, прагматизм, орієнтація на суть проблеми, впевненість у собі, яка з часом переростає в нарцисизм, завищену самооцінку, рішучість, імпульсивність, сила почуттів, сміливість, енергійність, харизма, демонстративність, схильність до ризику, висока

працездатність, нетерпимість, егоцентризм, широке коло спілкування, публічність.

Прямокутник: мінливість, непослідовність, невизначеність, збудженість, допитливість, довірливість, позитивна установка до всього нового, сміливість, разом з тим занижена самооцінка, невпевність у собі, комплекси, часті перепади настрою, низький рівень адаптації, непунктуальність, залежність від думки інших. Це – людина «без стрижня», часто потрапляє в смішне становище. «Прямокутниками» легко маніпулювати, чим, власне, і користуються не дуже порядні люди.

Коло: висока потреба у спілкуванні, доброзичливість, толерантність, турбота про інших, щедрість, емоційна чутливість, розвинута інтуїція, емпатія, орієнтація на думку оточуючих, здатність переконувати інших, схильність до громадської роботи, високий рівень адаптованості до середовища, широке коло друзів та знайомих. «Коло» – це психолог-комунікатор, людина з яскравими дипломатичними, комунікативними здібностями, символ гармонії.

Зигзаг: прагнення до змін, креативність, творче начало, незалежність, ексцентричність, позитивна установка до всього нового, яскравий індивідуалізм, одержимість, бурхлива фантазія, захопленість, ентузіазм, безпосередність, імпульсивність, дотепність, душа компанії. Разом з тим, непрактичність, часті зміни настрою та поведінки, неприязнь до рутинної роботи, неорганізованість.

5. Методика діагностики показників агресії А. Басса-А. Дарки

Діагностичний тест-опитувальник розроблений у 1957 р. і призначений для діагностики агресивних і ворожих реакцій. В основі методики – диференціація агресивних і ворожих реакцій: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, відчуття провини (Додаток Е).

Доцільно зазначити, що тест, який пропонується спортсменам, складається із 75 тверджень, на які необхідно дати відповідь «так» або «ні». Обробка результатів здійснюється наступним чином: «1» – фізична агресія (к = 11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+; «2» – вербальна агресія (к = 8): 7 +, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75- ; «3» – непряма агресія (к = 13): 2 +, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+; «4» – негативізм (к = 20): 4 +, 12+, 20+, 28+, 36-; «5» – роздратування (к = 9): 3 +, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+; «6» – підозрілість (к = 11): 6 +, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-; «7» – образа (к = 13): 5 +, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+; «8» – почуття провини (к = 11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Звернімо увагу й на те, що номери питань із знаком «-» вимагають реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь «так», то ми її реєструємо, як відповідь «ні», якщо була відповідь «ні», реєструємо її, як відповідь «так».

Для отримання повної, достовірної інформації розраховується індекс ворожості (використовуємо шкалу образи та шкалу підозрілості, де норма – $6,5-7 \pm 3$) та індекс агресії (використовуємо шкалу фізичної агресії, шкалу дратівливості та шкалу вербальної (словесної) агресії, де норма становить 21 ± 4). Для порівняння показників всіх видів агресії в одного із досліджуваних ми використали формулу: $ВА = a / в$, де ВА – вид агресії; а – кількість одиниць, які набрав студент по одній із шкал; в – максимально можлива кількість одиниць, набраних по одній із шкал. Наостанок зазначимо: чим більшим є прояв агресії, тим ближче результат до 1.

2.1.3. Метод спостереження (нами використовувався у магістерському дослідженні) – фіксація певних психологічних характеристик особистості спортсмена, цілеспрямоване збирання психологічних фактів поведінки й діяльності досліджуваного з метою подальшого аналізу та вивчення.

2.1.4. Соціометрія (лат. *societas* – суспільство; грецьк. *metron* – міра) – кількісне визначення взаємозв'язків, які утворюються в процесі міжособистісного спілкування між членами досліджуваної групи кваліфікованих спортсменів; з'ясування референтності людини у колективі.

2.1.5. Методи математичної статистики (кількісний і якісний метод обробки даних)

З метою математичної обробки даних магістерського дослідження використовувалися:

– **кількісний метод** – це визначення середніх величин психологічних якостей досліджуваних студентів; факторний аналіз наукової інформації; визначення коефіцієнтів кореляції; побудова графіків, матриць, таблиць;

– **якісний метод** – це аналіз і синтез зібраних даних в процесі дослідження, а також метод обробки матеріалів.

2.2. Організація наукового дослідження

Дослідження проводилося в НУФВСУ. Кількість досліджуваних становила 60 чоловік, з яких 18 осіб – жіночої статі, 42 особи – чоловічої. Вік досліджуваних коливався від 18 до 25 років.

Перший етап – аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури (вітчизняних та зарубіжних джерел з проблем магістерського дослідження); вивчення статистичної інформації, аналітичних матеріалів окресленої нами проблематики у періодичних виданнях з психології, педагогіки, медицини тощо; використання найновіших Інтернет-ресурсів; практичного досвіду провідних фахівців у галузі сучасної девіантології.

Другий етап – експериментально-психологічне дослідження, використання різноманітних психодіагностичних методик для з'ясування причин виникнення й поширення девіацій у спортивному середовищі; аналіз індивідуально-психологічних чинників схильності до девіантогенних проявів у спортсменів- студентів НУФВСУ, а також розробка ефективних методів

профілактики, діагностики, корекції девіантних явищ з метою збереження як психічного, так і фізичного здоров'я кваліфікованих спортсменів.

Проведення досліджень у відповідному напрямку передбачало здійснення наступних заходів:

- тематичні лекції з девіантологічної проблематики;
- заповнення анкети з метою отримання загальних відомостей про досліджуваного спортсмена (П.І.Б., вік, стан здоров'я, спрямованість особистості, вольові якості, провідні зацікавлення, загальний культурний кругозір, самооцінка та рівень домагань, наявність сім'ї, родинного виховання, взаємодія в колективі тощо);
- спостереження за групою досліджуваних, яке передбачало фіксацію певних психологічних характеристик особистості спортсмена, цілеспрямоване збирання психологічних фактів поведінки й діяльності досліджуваного з метою подальшого аналізу та вивчення;
- виховні бесіди з питань профілактики девіантних явищ серед кваліфікованих спортсменів;
- психодіагностичне тестування кваліфікованих спортсменів з метою виявлення схильності до девіацій;
- проведення тренінгів з метою профілактики девіантних проявів у спортивному колективі.

Після профілактичних заходів щодо попередження девіантних проявів у спортивному середовищі кваліфіковані спортсмени ще раз діагностувалися за цими ж методиками. Потім отримані результати оброблялися, узагальнювались і аналізувались.

Третій етап – комп'ютерна обробка результатів магістерського дослідження з використанням засобів математичної статистики, а також наукове обґрунтування, інтерпретація отриманих теоретико-практичних положень, розробка корисних практичних рекомендацій для збереження здоров'я та гармонійного (всебічного) розвитку кваліфікованих спортсменів.

Отже, враховуючи все вищезазначене, можемо констатувати: підібрані для дослідження методи повністю дозволили вирішити поставлені нами завдання.

Висновки до другого розділу

Для розв'язання завдань магістерської використовувалися наступні методи:

– теоретичні – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, наукових джерел з проблем магістерського дослідження; статистичних даних, аналітичних матеріалів у періодичних виданнях з психології і педагогіки; використання Інтернет-ресурсів.

– емпірично-діагностичні – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, експериментально-психологічного дослідження, різноманітних психодіагностичних методик, а саме: для визначення особливостей поведінки кваліфікованих спортсменів, їхньої схильності до екстраверсії, інтроверсії, неврастенії (як однієї з причин девіантної поведінки) використовувалась методика англійського психолога Г. Айзенка на темперамент. Дослідження характерологічних девіацій базувалося на виявленні акцентуацій (акцентуація – межовий варіант норми характеру як результат підсилення окремих рис) за допомогою тесту-опитування Шмішека. Вивчення показників і форм прояву агресії у спортивному середовищі проведено за допомогою психодіагностичної методики А. Басса, А. Дарка. Експрес-діагностику емоційних станів, виявлення різких перепадів настрою кваліфікованих спортсменів, направленість особистості спортсмена, найбільш типові його риси здійснено у контексті проекційної технології засобів кольористики А.М. Лутошкіна. Шкала оцінки рівня тривожності кваліфікованого спортсмена, наявність внутрішньоособистісного конфлікту, емоційних зривів, станів істерії, неврастенії зроблена за допомогою методики, запропонованої американським психологом Ч. Спілбергом (тест-

опитувальник адаптовано Ю. Ханіним). Домінуючі риси характеру кваліфікованих спортсменів, їх індивідуальні особливості, схильність до девіацій проаналізовано на основі психогеометричної проектної технології американського психоаналітика С'юзен Деллінгер.

Для реалізації завдань магістерського дослідження було визначено низку методик, які надають ефективну можливість здійснити якісний та кількісний аналіз досліджуваних параметрів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

За результатами проведеної роботи на констатувальному етапі дослідження були виявлені наступні результати.

Тест-опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту дав нам можливість з'ясувати психологічні властивості кваліфікованих спортсменів, їх схильності до екстраверсії, інтроверсії, невротизму.

Визначення типу темпераменту, які призводять до деформацій особистісного розвитку та девіантних проявів дозволив нам зробити такий висновок, що більшість кваліфікованих спортсменів переважно холерики.

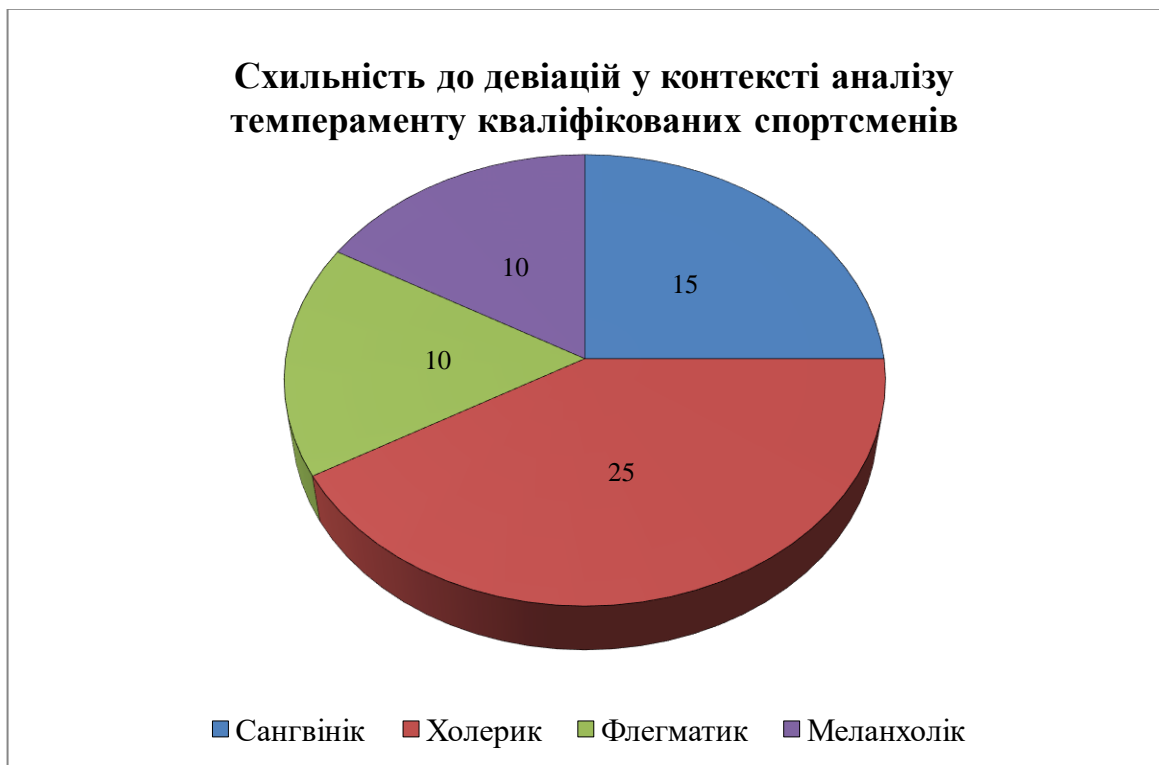


Рис. 3.1. Типи нервової системи кваліфікованих спортсменів

З огляду цього ми припускаємо, що оскільки холерик має сильну, але нерівноважену нервову систему, то кваліфікований спортсмен буде схильний до девіацій у спортивному середовищі. Для такого типу людей характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють

натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про неврівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

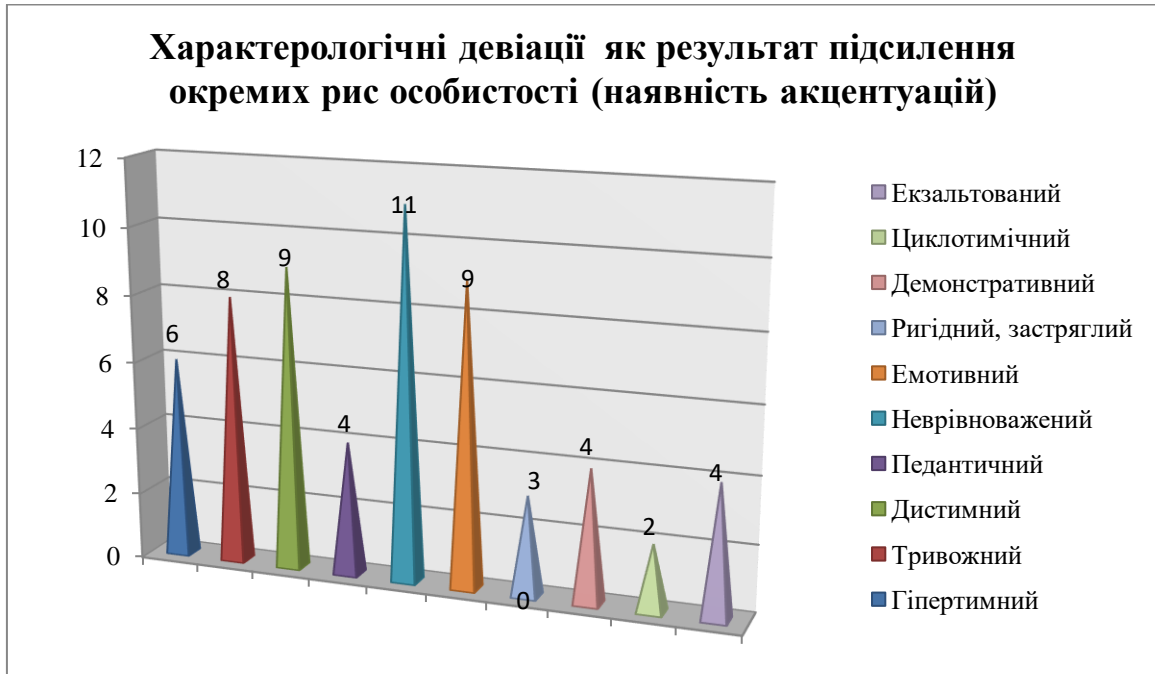


Рис 3.2. Результати опитування кваліфікованих спортсменів за методикою Шмішека

За методикою виявлення акцентуацій характеру (тест-опитувальник Шмішека) було виявлено найбільш стійкі риси особистості кваліфікованого спортсмена, що призводять до появи характерологічних, психопатологічних девіацій. З діаграми бачимо, що у кваліфікованих спортсменів за результатами опитування переважає неврівноважений, емотивний, дистимний та тривожний типи акцентуацій. На підставі цього можна зробити висновок, що у кваліфікованих спортсменів можуть виникати різні розлади: девіація поведінки, гострі афективні реакції, психічні неврози, істероїдні, маніакально-депресивні стани тощо.

Методика дослідження тривожності (за Ч. Д. Спілбергером і Ю. А. Ханіним) дозволила оцінити види тривожності кваліфікованих спортсменів. Ми дійшли висновку, що і у чоловіків і у жінок переважно середній рівень тривожності (33,33% і 44 % відповідно).

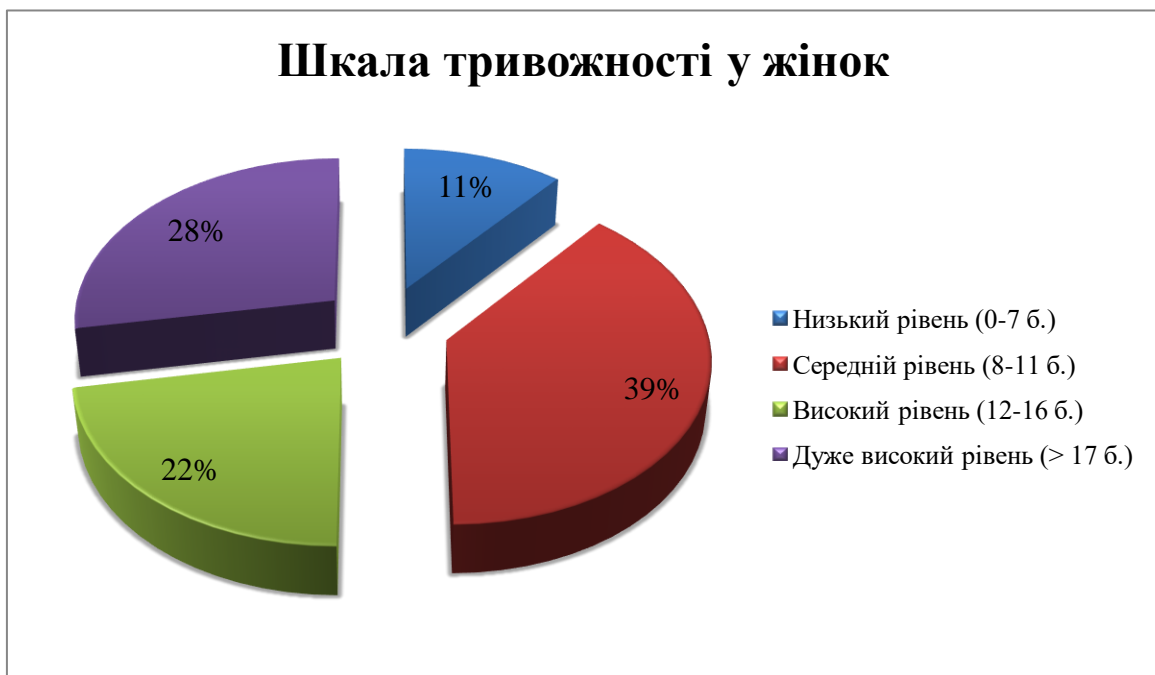


Рис 3.3. Результати опитування кваліфікованих спортсменів за методикою (Ч. Д. Спілберга і Ю. А. Ханіна)

За методикою діагностики показників агресії А. Басса-А. Дарки було визначено, що у жінок переважно середній рівень агресивності (46 %), а у чоловіків переважає високий рівень агресії (43%).

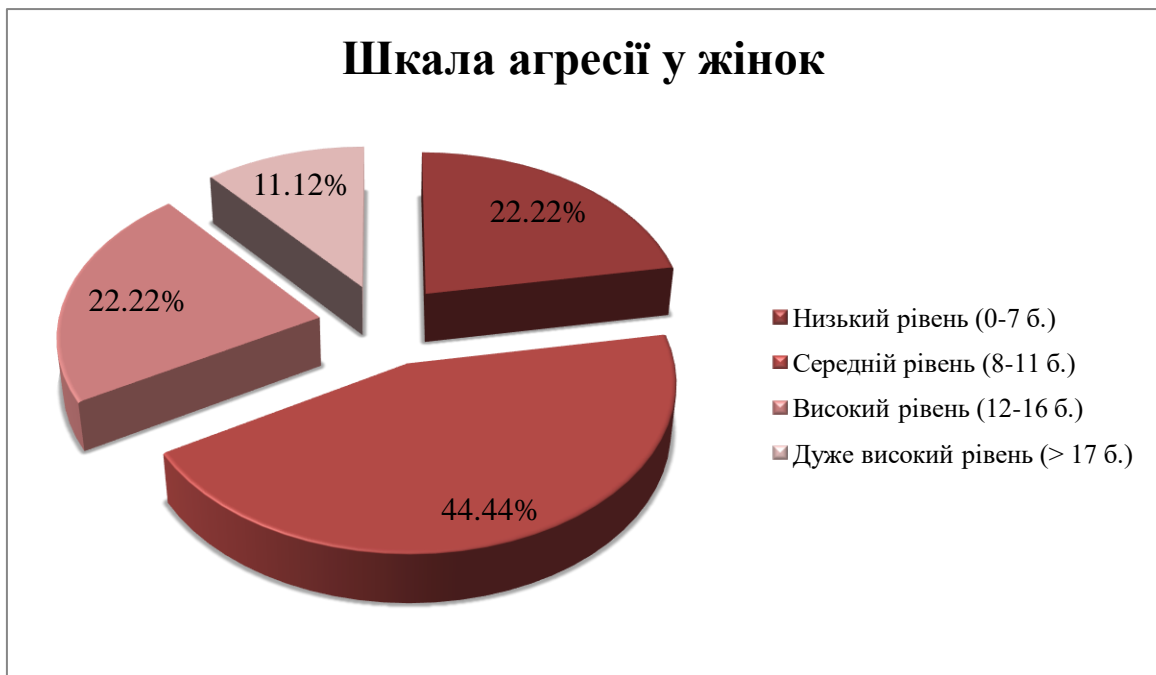
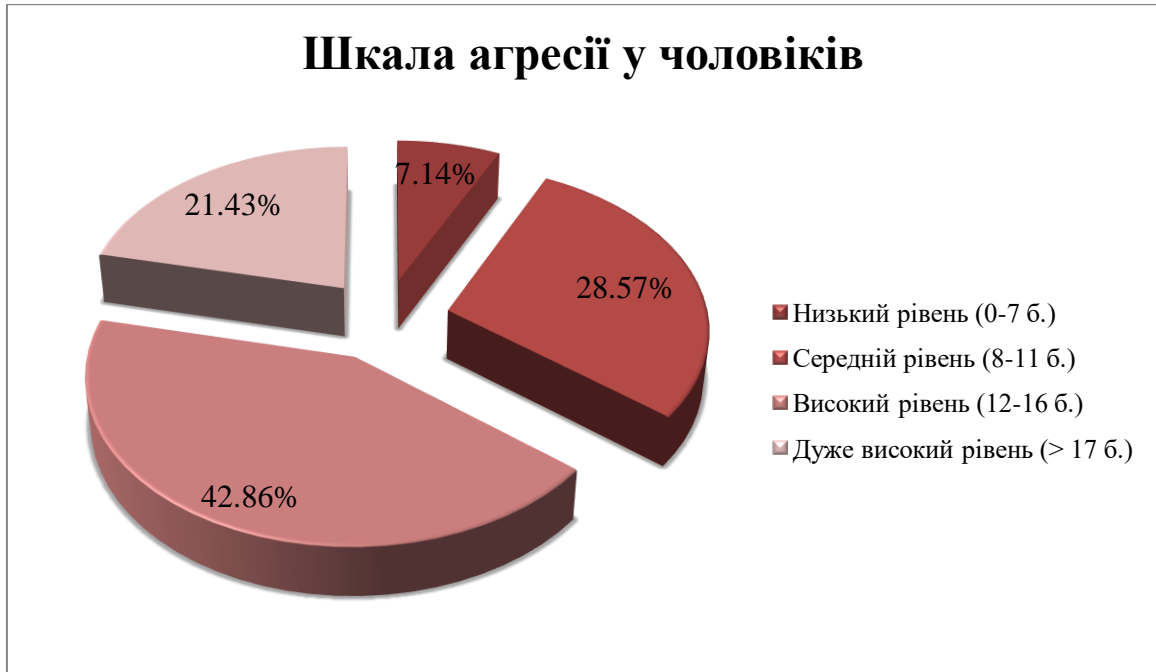


Рис. 3.4. Результати діагностики показників агресії за методикою

А. Басса-А. Дарки

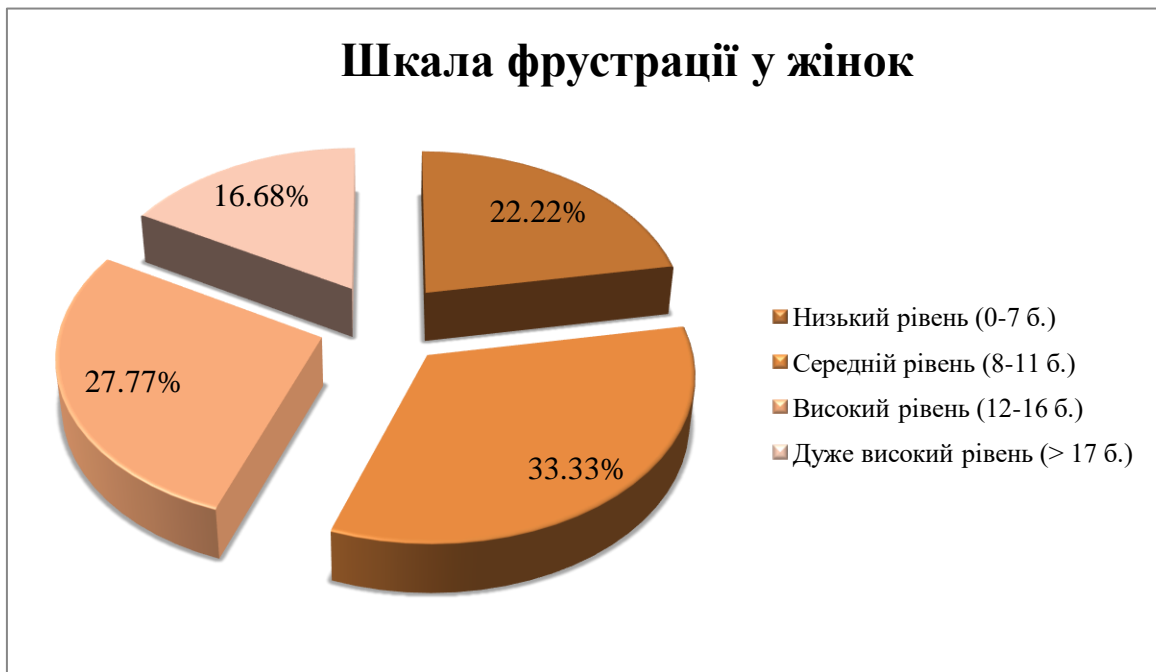
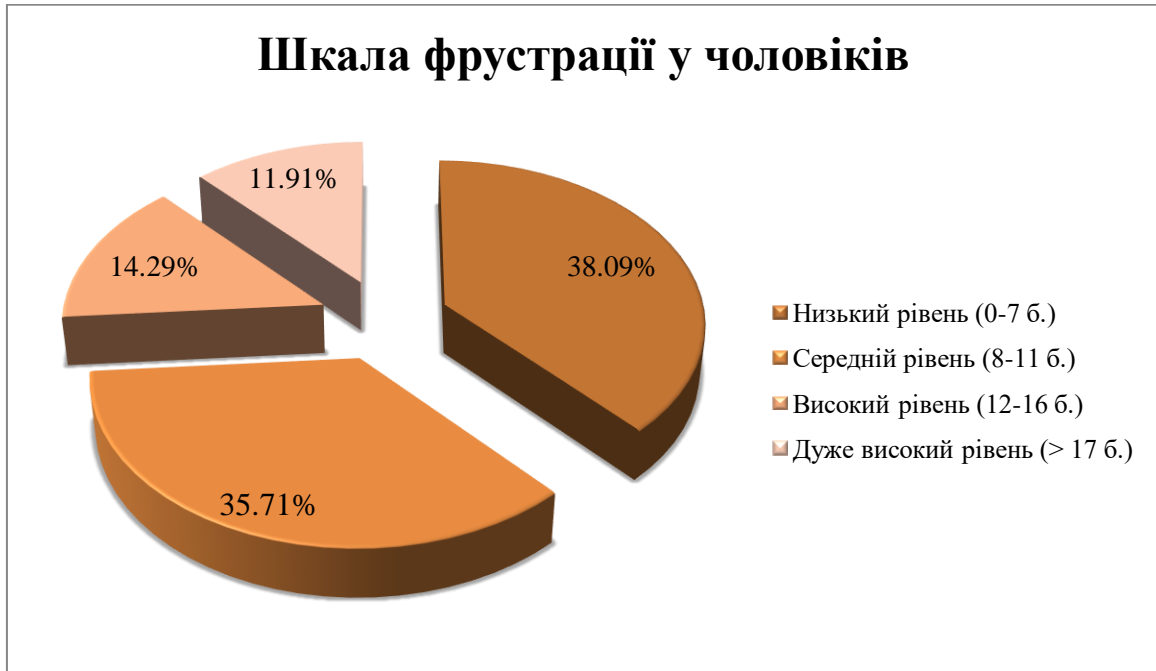


Рис. 3.5. Результати діагностики показників фрустрації

Отже нами було визначено, що у чоловіків рівень фрустрації переважно на середньому рівні (38 %), а у жінок переважає високий рівень фрустрації.

На етапі формувального експерименту за результатами проведеної роботи виявилось, що в ході тренінгу з профілактики девіантних проявів у спортивному середовищі, тренеру вдалося в тій чи іншій мірі підняти питання, які існували у кожного кваліфікованого спортсмена. Крім того, нам вдалося попрацювати над багатьма важливими проблемами спілкування: уміння слухати, прийняття інших такими, які вони є, вміння усвідомлювати і показувати свої відчуття і т.ін. В значному ступеню була розвинена здатність до рефлексії кожного учасника.

Частина питань з профілактики девіантних проявів у спортивному середовищі була вирішена, а частина потребує детальнішого подальшого вивчення і вирішення.

Контрольне діагностування проводилося в контрольній і експериментальній групах за тими ж методиками, що і на початку дослідження. Нами були перевірені учасники експерименту на рівень тривожності, агресії та фрустрації.

Результати рівня тривожності у чоловіків і жінок на формувальному етапі експерименту відображено в таблиці 3.1., 3.2. та на рис. 3.6. і 3.7.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз рівня тривожності у чоловіків

Рівні	Чоловіки (42 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	13	30,95%	20	47, 62%
середній	14	33,33%	13	30,95%
високий	8	19,04%	4	9,52%
Дуже високий	7	16,68%	5	11,91%

Проаналізувавши показники рівня тривожності у чоловіків на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень тривожності на дуже високому і високому знизився на 4,77% та на 9,52% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 2,38%.

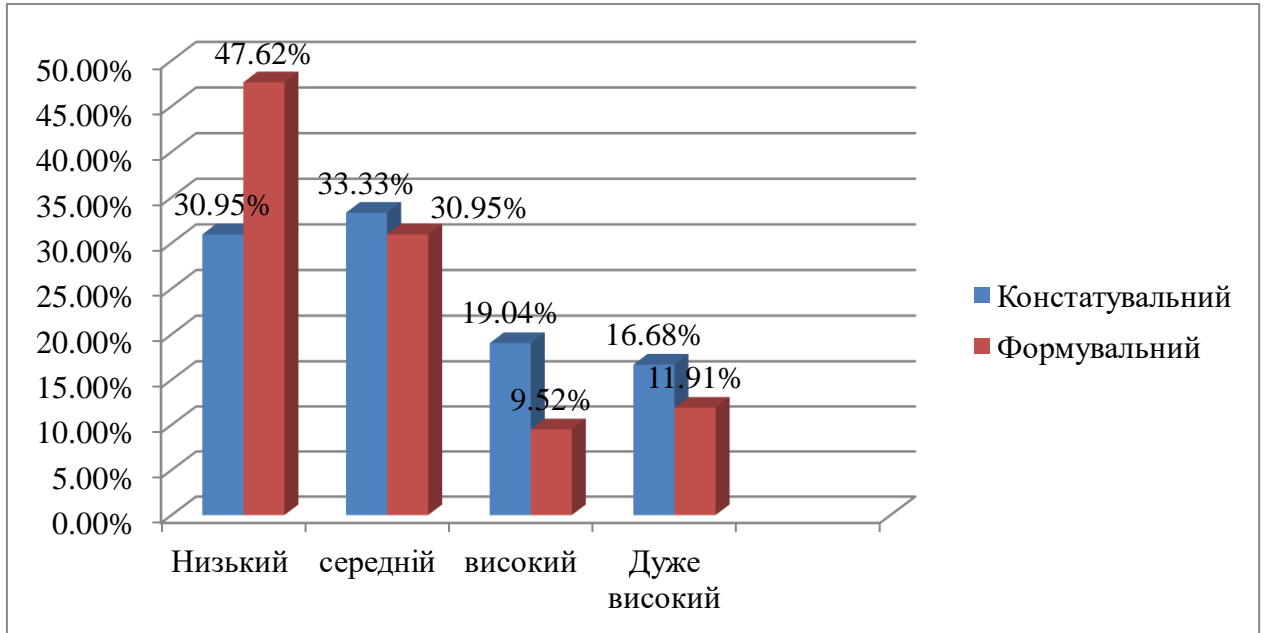


Рис.3.6. Динаміка зміни рівня тривожності у чоловіків

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз рівня тривожності у жінок

Рівні	Жінки (18 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	2	11,11%	9	50,01%
середній	7	38,88 %	4	22,22%
високий	4	22,22%	2	11,11%
Дуже високий	5	27,79%	3	16,66%

Проаналізувавши показники рівня тривожності у жінок на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень

тривожності на дуже високому і високому знизився на 11,13% та на 11,11% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 16,66%.

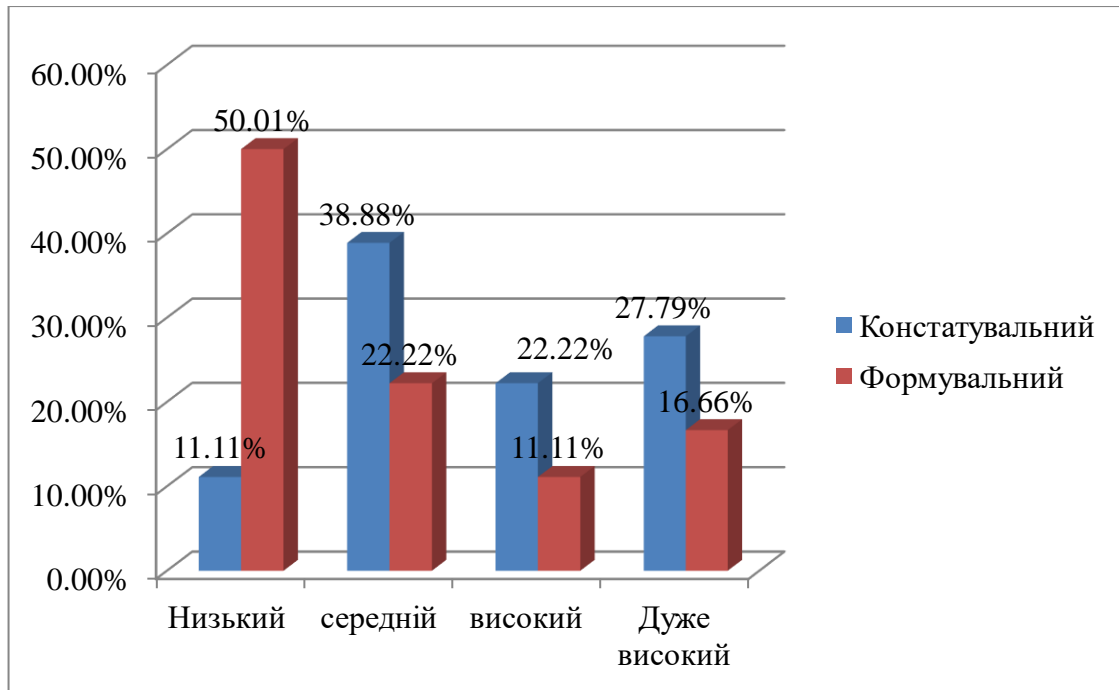


Рис.3.7. Динаміка зміни рівня тривожності у жінок

Результати визначення рівня агресії у чоловіків і жінок на формувальному етапі експерименту відображено в таблиці 3.3., 3.4. та на рис. 3.8. і 3.9.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз рівня агресії у чоловіків

Рівні	Чоловіки (42 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	3	7,14%	15	21,42%
середній	12	28,57%	9	21,43%
високий	18	42,86%	13	30,95%
Дуже високий	9	21,43%	5	11,90%

Проаналізувавши показники рівня агресії у чоловіків на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень агресії на

дуже високому і високому знизився на 9,53% та на 11,91% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 7,14%.

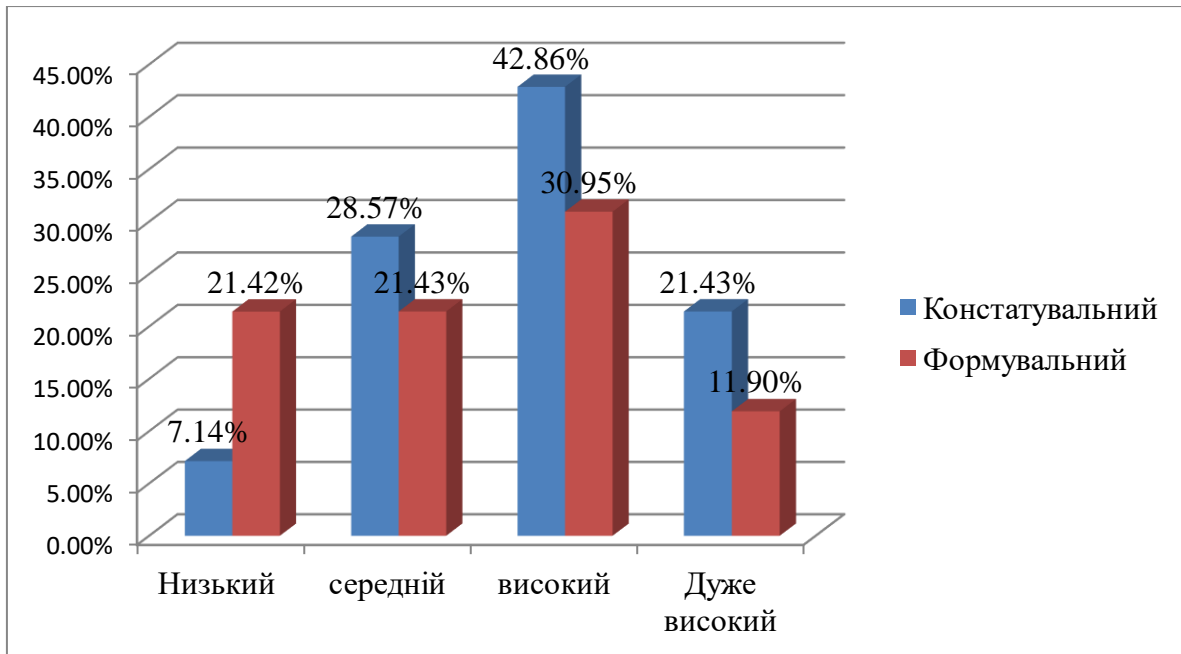


Рис.3.8. Динаміка зміни рівня агресії у чоловіків

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз рівня агресії у жінок

Рівні	Жінки (18 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	4	22,22%	9	50,00%
середній	8	44,44 %	6	33,33%
високий	4	22,22%	2	11,12%
Дуже високий	2	11,12%	1	5,55%

Проаналізувавши показники рівня агресії у жінок на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень агресії на дуже високому і високому знизився на 5,57% та на 11,10% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 11,11%.

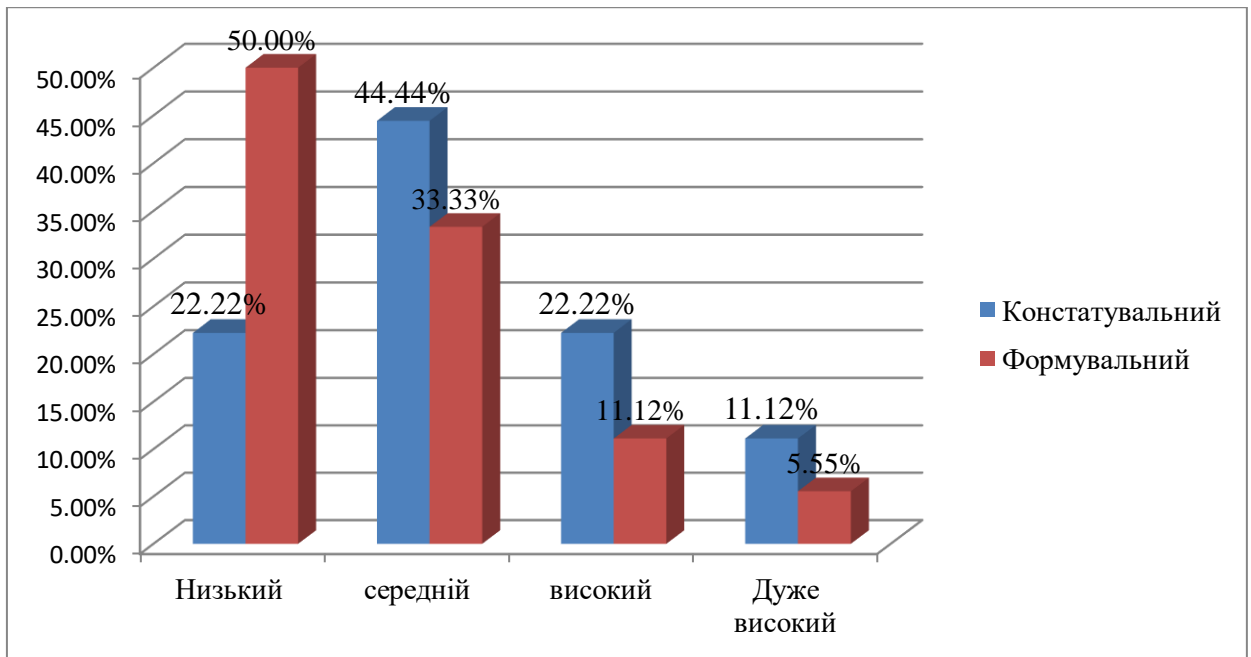


Рис.3.9. Динаміка зміни рівня агресії у жінок

Результати визначення рівня фрустрації у чоловіків і жінок на формувальному етапі експерименту відображено в таблиці 3.5., 3.6. та на рис. 3.10. і 3.11.

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз рівня фрустрації у чоловіків

Рівні	Чоловіки (42 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	16	38,09%	23	54,76%
середній	15	35,71%	12	28,57%
високий	6	14,29%	4	9,52%
Дуже високий	5	11,91%	3	7,15%

Проаналізувавши показники рівня фрустрації у чоловіків на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень фрустрації на дуже високому і високому знизився на 4,76% та на 4,77% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 7,1%.

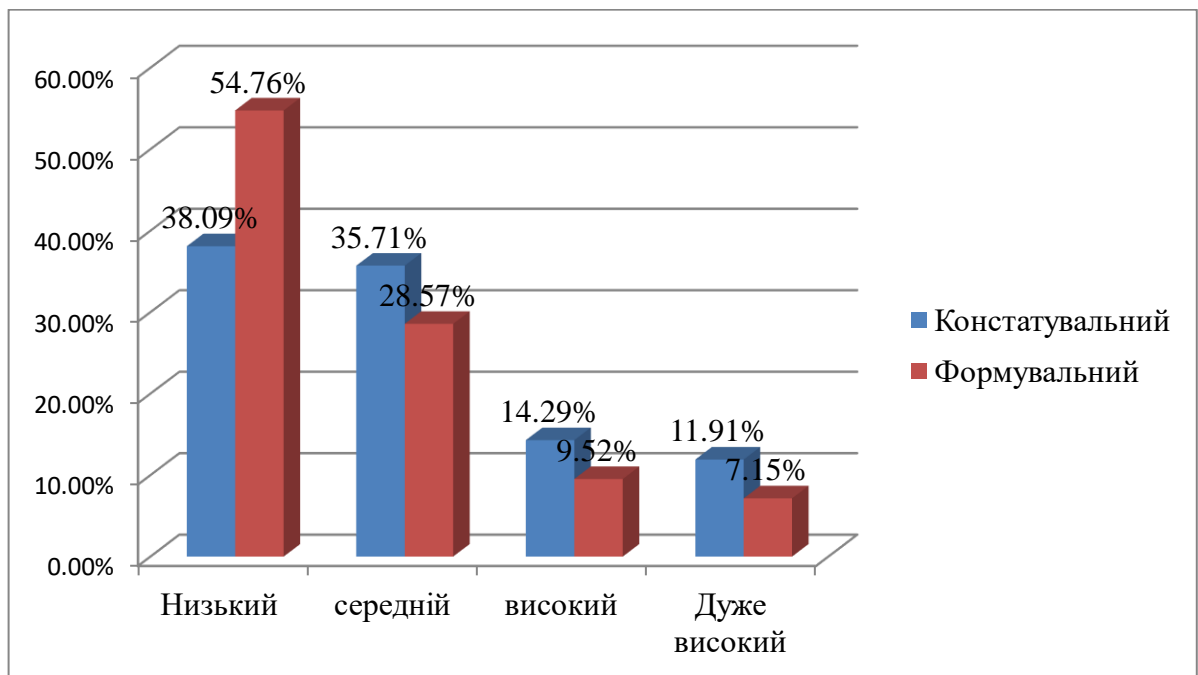


Рис.3.10. Динаміка зміни рівня фрустрації у чоловіків

Таблиця 3.6.

Порівняльний аналіз рівня фрустрації у жінок

Рівні	Жінки (18 ос.)			
	Констатувальний		Формувальний	
	Ос.	%	Ос.	%
Низький	4	22,22%	9	50,00%
середній	6	33,33%	4	22,22%
високий	5	27,77%	3	16,66%
Дуже високий	3	16,68%	2	11,11%

Проаналізувавши показники рівня фрустрації у жінок на етапі формувального експерименту можна зробити висновок, що рівень фрустрації на дуже високому і високому знизився на 5,57% та на 11,11% відповідно. Показник середнього рівня зменшився на 11,11%.

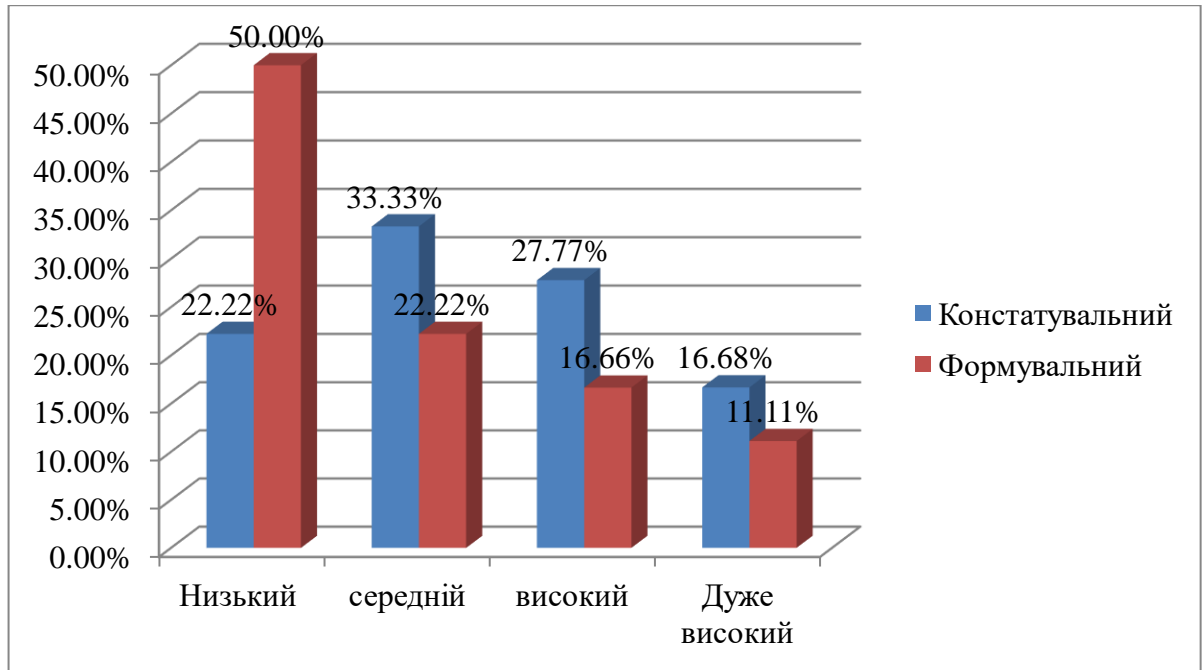


Рис.3.11. Динаміка зміни рівня фрустрації у жінок

Таким чином, ми бачимо позитивну динаміку зміни рівнів тривожності, агресії та фрустрації, а відтак профілактичні заходи з попередження девіантних проявів у кваліфікованих спортсменів були ефективними.

ВИСНОВКИ

На основі узагальнення результатів дослідження проблеми девіантної поведінки у кваліфікованих спортсменів було виконано такі завдання:

- узагальнено науково-методичні розвідки щодо проблематики девіантності;
- виявлено та проаналізувано основні методологічні та теоретичні підходи до визначення девіантної поведінки кваліфікованих спортсменів;
- проаналізувано явище девіації як соціальний феномен, досліджено його вплив на якість фізичного та психічного здоров'я кваліфікованих спортсменів;
- визначено об'єктивні та суб'єктивні причини девіації, досліджено її зміст та основні форми;
- висвітлено шляхи та напрями профілактики девіантних явищ.

У процесі аналізу літератури ми дійшли висновку про глибоке наповнення змісту поняття «девіантна поведінка». Під девіантною поведінкою розуміємо: 1) вчинок, дії окремої людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам (стандартам, шаблонам); 2) соціальне явище, виражене у масових формах людської діяльності, які суперечать суспільним приписам. У першому значенні девіантна поведінка – переважно предмет наукової рефлексії психології, педагогіки, психіатрії; у другому – об'єкт міждисциплінарного аналізу соціології та соціальної психології. Зрозуміло, таке розмежування, на нашу думку, досить відносне, оскільки в будь-якому випадку вихідним для розуміння явищ девіацій служить поняття «норма».

Девіантне поведіння активно проникає у спортивне середовище і характеризується грубою, агресивною, неадекватною поведінкою деяких спортсменів на спортивному майданчику, футбольному полі, у спортивному залі з метою досягнення перемоги за будь-яку ціну, виведення з ладу суперника недозволеними засобами, грубе порушення правил гри або

змагань, вживання допінгів, які тимчасово покращують фізичні можливості спортсмена, але надзвичайно негативно впливають на його здоров'я.

Встановлено, що агресія, тривожність і фрустрація – основні прояви девіантної поведінки у спортивному середовищі кваліфікованих спортсменів.

Для розв'язання завдань магістерської використовувалися наступні методи:

- теоретичні – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, наукових джерел з проблем магістерського дослідження; статистичних даних, аналітичних матеріалів у періодичних виданнях з психології і педагогіки; використання Інтернет-ресурсів.

- емпірично-діагностичні – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, експериментально-психологічного дослідження, різноманітних психодіагностичних методик, а саме: для визначення особливостей поведінки кваліфікованих спортсменів, їхньої схильності до екстраверсії, інтроверсії, неврастенії (як однієї з причин девіантної поведінки) використовувалась методика англійського психолога Г. Айзенка на темперамент. Дослідження характерологічних девіацій базувалося на виявленні акцентуацій (акцентуація – межовий варіант норми характеру як результат підсилення окремих рис) за допомогою тесту-опитування Шмішека. Вивчення показників і форм прояву агресії у спортивному середовищі проведено за допомогою психодіагностичної методики А. Басса, А. Дарка. Експрес-діагностику емоційних станів, виявлення різких перепадів настрою кваліфікованих спортсменів, направленість особистості спортсмена, найбільш типові його риси здійснено у контексті проєкційної технології засобів кольористики А.М. Лутошкіна. Шкала оцінки рівня тривожності кваліфікованого спортсмена, наявність внутрішньоособистісного конфлікту, емоційних зривів, станів істерії, неврастенії зроблена за допомогою методики, запропонованої американським психологом Ч. Спілбергом (тест-

опитувальник адаптовано Ю. Ханіним). Домінуючі риси характеру кваліфікованих спортсменів, їх індивідуальні особливості, схильність до девіацій проаналізовано на основі психогеометричної проектної технології американського психоаналітика С'юзен Деллінгер.

Запропоновані профілактичні заходи щодо попередження девіантних проявів у кваліфікованих спортсменів показали позитивну динаміку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова ЛА. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс/ Азарова ЛА., Сятковский ВА. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование / Анастаси А., Урбина С. – СПб.: Питер, 2005. – 668 с.
3. Беличева СА. Основы превентивной психологии. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1994. – 224 с.
4. Бенько Л. Нормативна і девиантна поведінка особистості в умовах соціалізації / Бенько Л. // Соціальна психологія. – №3 (29). – 2004. – С. 14-17.
5. Богданов Н. Типология индивидуальности / Богданов Н. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.
6. Бодалев АА. Общая психодиагностика/ Бодалев А., Столин В., Аванесов В. – М.: Владос, 2006. – 440 с.
7. Бондарчук ОІ. Психологія девиантної поведінки: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2006. – 88 с.
8. Бочелюк ВЙ., Черепехіна ОА. Психологія спорту. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
9. Бурлачук ЛФ. Психодиагностика: Учеб. для высш. учеб. завед./ Бурлачук Л. – Изд. 2-е. – СПб.: Питер, Лидер, 2010. – 458 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Бурлачук Л., Морозов С. – Изд. 3-е. – СПб.: Питер, 2008. – 472 с.
11. Василюк АВ. Педагогічний словник-лексикон/ Василюк АІ. Ніжин: Державний університет ім. М. Гоголя, 2004. – 154 с.
12. Васильченко ОА. Еволюція норма та девіацій у сфері спорту: автореф. дис.... канд. соціолог. наук: спец. 22.00.04 / Васильченко ОА. – Запоріжжя, 2006. – 16 с.

13. Венгер АЛ. Психологические рисуночные тесты.–М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2003.–160 с.
14. Гишинский ЯИ. Девиантное поведение подростков: состояние,проблемы,перспективы // Бюллетень защиты прав ребенка.–СПб.: Питер,1994.–С.7-12.
15. Глуханюк НС. Практикум по психодиагностике / Глуханюк Н.– М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК,2006.–208 с.
16. Глущенко НД. Проблемы употребления допинга в современном спорте:[Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemu-upotrebleniya-dopinga-v-sovremennom-sporte>
17. Гуревич КМ. Дифференциальная психология и психодиагностика.–СПб.: Питер,2013.–388 с.
18. Долинська ЛВ. Основи психодіагностики / Долинська Л., Мельничук О.,Ісаєвич С.–К.: НПУ ім. М. Драгоманова,2002.–352 с.
19. Елисеев ОП. Практикум по психологии личности / Елисеев О.– СПб.: Питер,2013.–514 с.
20. Зінченко СМ. Медична психологія. Розділ–Девіантна поведінка: навч.посіб. / Зінченко СМ.–К.: КІСКЗ,2006.–108 с.
21. Зливков ВЛ.,Лукомська СО.,Федан ОВ. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / Зливков ВЛ.,Лукомська СО., Федан ОВ.–К.: Педагогічна думка,2016.–219 с.
22. Змановская ЕВ. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.–М.: Издат. центр «Академия»,2003.–288 с.
23. Змановская ЕВ.,Рыбников ВЮ. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие.–СПб.: Питер,2010.–352 с.
24. Зюбин ЛМ. Навчально-виховна робота з важкими учнями.– М,1982.

25. Ильин Е.П. Психология спорта.–СПб.: Питер,2012.–352 с.
26. Капська АЙ. Словник-довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів.Київ: Український державний центр соціальних служб для молоді України,2000.260 с.
27. Касьянов ВВ.,Нечипуренко ВН. Социология права. Ростов н/Д: Феникс,2001.-480 с.
28. Клейберг ЮА. Психология девиантного поведения.–М.: ТЦ «Сфера»,2003.-160 с.
29. Клейберг ЮА. Социальные нормы и отклонения.–2-е изд.–М.: Вита-Пресс,1997.–140 с.
30. Ковальова ІБ.,Посохова ЯС. Особливості профілактичної роботи девиантної поведінки в ОВС// Девиантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти: матеріали наук.-практ. конф. (Харків,10 квіт.2015 р.) / МВС України,Харк.нац.ун-т внутр. справ,Ф-т права та масових комунікацій,Кафедра соціології та психології; Соціологічна асоціація України.–Х.:ХНУВС,2015.–166 с.
31. Кон ИС. Психология ранней юности: Кн. для учителя.–М.: Просвещение,1989.–255 с.
32. Короленко ЦП.,Донських ТА. Сем путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире.–Новосибирск: Наука,1990.–224 с.
33. Корольчук МС. Психодіагностика: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ Корольчук М.,Осьодло В.–К.: «Ника–Центр»,2009.–342 с.
34. Коэн А. Исследование проблем социальной дезорганизации и отклоняющегося поведения / Коэн А. Москва: Прогресс,1965.–С.519-550.
35. Лемак МВ. Психологу для роботи: діагностичні методики / Лемак М.,Петрище Ю.–Ужгород: Вид-во Гаркуші А.,2012.–616 с.
36. Липник ВН. Дорослі за дітей в ответе.– Л.,1979.–36 с.

37. Личко АЕ. Психопатии и акцентуации характера у подростков.– СПб.: СПб НИПНИ им. В.М.Бехтерева,2010.–256 с.
38. Маховер К. Проективный рисунок человека / Маховер К.–М.: Смысл,2000.–368 с.
39. Машков ВН. Дифференциальная психология человека: Учеб. пособ. / Машков В.–СПб.: Питер,2013.–290 с.
40. Менделевич ВД. Психология девиантного поведения. Учебное пособие.–СПб.: Речь,2005.–445 с.
41. Мінц МО.,Дзюбан ОВ.,Ісаєнко МВ. Девіантна поведінка в спорті: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sworld.com.ua/konferm4/30.pdf>
42. Моргун ВФ. Основи психологічної діагностики. Навч. посібн. / Моргун В.,Тітов І.–К.: Видавничий Дім «Слово»,2009.–456 с.
43. Основи психології: підручник / за заг. ред. Киричука ОВ.,Роменця ВА.–Вид. 6-те,стереотипне.–К.: Либідь,2006.–632 с.–С.488.
44. Основы психологии: Практикум / [ред.-сост.: Столяренко ЛД.]. – Изд. 7–е.–Ростов н/Д : Феникс,2006.–588 с.
45. Павлиш ТГ. Тренінги з розвитку професійної мобільності викладачів інформатики в системі науково-методичної роботи коледжів. Хмельницький: Термінова поліграфія,2017 –75 с.
46. Пасніченко АЕ. Психометричні основи психодіагностики: Навч.метод.посіб. / Пасніченко А.–Чернівці: Рута,2006.–390 с.
47. Педагогічний словник для молодих батьків / Алексеєнко ТФ., Артемова ЛВ.,Баглаєва Ні. Київ: ДЦССМ.2002.348 с.
48. Підходи до вивчення девіантного розвитку і поведінки: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ni.biz.ua/14-13/75506.html>
49. Плахов ВД. Норма и отклонение в обществе. Философско-теоретическое введение в социальную этологию. Санкт-Петербург: Издательство Юридического института,2011.–778 с.

50. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: Навч.–метод. посіб. / Поліщук С.–Суми: Університетська книга,2009.–506 с.
51. Психическая адаптация и тревога/ Березин ФБ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/library/berezin>.
52. Психологическая диагностика: Учеб. для высш. учеб. завед. / Под ред.Акимовой МК.,Гуревеча КМ.–СПб.: Питер,2003.–444 с.
53. Психология спорта: Монография/ Под ред.Зинченко ЮП., Тоневицкого АГ.–М.: МГУ,2011.–424 с.
54. Психология: Учебник для гуманитарных вузов.2-е изд. / Под общ. ред.Дружинина ВН.–СПб.: Питер,2009.–656 с.
55. Психология: Учебник для педагогических вузов/ Под ред.Сосновского БА.–М.: Высшее образование,2008.–660 с.
56. Психотерапия детей и подростков : пер. с нем. / ред.Ремшмидт Х.-Москва: Мир,2000.-656 с.
57. Пятунин ВА. Психолого-педагогические особенности девиантного поведения: Учеб. пособие. Ч.І. Основные формы девиантного поведения.– Магнитогорск: МГПИ,1999.–110 с.
58. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика: методики и тесты: Учеб. пособ.–Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М»,2002.–246
59. Рогов ЕИ. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособ.: В 2–х кн.–М.: Гуманитарное издательский центр ВЛАДОС,2001.–362 с.
60. Сафин ВФ. Психология самоопределения личности: учеб. пособие / Сафин ВФ.; Свердлов. пед. ин-т.–Свердловск,1986.–142 с.
61. Скребець ВО. Основи психодіагностики: Навч. посіб. / Скребець В.–К.: Слово,2003.–402 с.
62. Смелзер Н. Социализация: основные проблемы и направления исследований // Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для

студентов вузов / Сост.Белинская ЕП.,Тихомандрицкая ОА.–М: Аспект Пресс,2003.–С.327–349.

63. Социальные отклонения / Под ред.Кудрявцева ВН.–М.: Юридич. лит.,1989.–213 с.

64. Тюріна ВО. Девіантна поведінка курсантів і студентів як наслідок їх соціальної і професійної адаптації// Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти: матеріали наук.-практ.конф. (Харків,10 квіт.2015 р.) / МВС України, Харк.нац.ун-т внутр.справ,Ф-т права та масових комунікацій, Кафедра соціології та психології; Соціологічна асоціація України.-Х.:ХНУВС,2015.-166 с.

65. Философский энциклопедический словарь / Губский ЕФ.,Кораблева ГВ.,Лутченко ВА.–М.: ИНФРА-М, 2001.–576 с.

66. Хагуров ТА. Введение в современную девиантологию /учебное пособие/ Ростов-на-Дону,2003.-343с.

67. Хомич АВ. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. Южно-Российский Гуманитарный Институт.-Ростов-на-Дону.–2006 г.–140 с.

68. Шапинский ВА., Мареев ВИ. Девиантное поведение и социальный контроль: Учеб. пособ. / Науч.ред.Греков АА.; Рост. гос. пед. Ун-т.–Ростов н/Д: Изд-во Рост. гос. пед. ин-та,1997.–98 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

До сутності змісту поняття «девіантна поведінка»

№ з/п	Науковець	Визначення
1.	Ковальова І.Б., Посохова Я.С.	«Девіантна поведінка» використовується у двох основних значеннях: у значенні «вчинок, дія людини, що не відповідають офіційно встановленим або таким, що фактично склалися, у даному суспільстві нормам»; у значенні «соціальне явище, що проявляється у відносно масових та стійких формах людської діяльності, що не відповідають офіційно встановленим нормам та чеканням або нормам та чеканням, що фактично склалися у даному суспільстві».
2.	Василюк А.В.	Девіантна поведінка – відхилення від принципів та норм моралі та права. Частіше термін вживається для негативної оцінки поведінки особистості, схильної до моральних відхилень або такої, що має соціальну патологію.
3.	Алексєєнко Т. Ф., Артемова Л.В., Баглаєва Н. І.	Девіантна поведінка – окремі вчинки або їх система, які відрізняються від існуючих соціальних поглядів на норму. Девіантна поведінка може визначатися як позитивна (обдарованість, активне сповідування здорового способу життя), так і негативна (раннє вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, аморальна поведінка тощо).
4.	Коэн А.	Девіантна поведінка – поведінка, яка відрізняється від інституціалізованих очікувань, тобто тих очікувань, що приймаються та признаються законними усередині соціальної системи
5.	Капська А. Й.	Девіантна поведінка – дії і вчинки людей, соціальних груп, що суперечать соціальним нормам або визнаним шаблонам і стандартам поведінки
6.	Губский Е.Ф., Кораблева Г.В., Лутченко В.А.	Девіантна поведінка – окремі вчинки або система вчинків, які суперечать прийнятим у суспільстві правовим або моральним нормам.

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспічувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це невигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримаять, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?

32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижкаки?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кеткують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Опрацювання результатів

Екстраверсія.

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтесь, коли Вам це потрібно.

Невротизм.

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда.

Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти.

Якщо 4-5, то сумнівно.

Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переїмається й переживає, схильна до тривоги, депресії, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

- **Сангвінік** має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.
- **Флегматик** має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.
- **Холерик** має сильну, але нерівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.
- **Меланхолік** вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Опитувальник Шмішека (дорослий варіант)

1. Чи є Ваш настрій в загальному веселим і безтурботним?
2. Чи схильні Ви до образ?
3. Чи Вам доводилося швидко заплакати?
4. Чи завжди вважаєте себе першим в тій справі, яку робите, Ви не заспокоїтесь, поки не переконаєтесь в цьому?
5. Чи вважаєте Ви себе сміливішим, ніж в дитячому віці?
6. Чи може Ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокого суму?
7. Чи знаходитеся Ви в компанії у центрі уваги?
8. Чи бувають дні, коли Ви без достатніх на те причин буваєте у похмурому та роздратованому настрої ні з ким не хочете розмовляти?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи можете Ви сильно захопитися ?
11. Чи заповзятливі Ви?
12. Чи швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердна Ви людина?
14. Чи перевіряєте Ви після того, як кинули лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти у прорізі?
15. Чи завжди Ви намагаєтесь бути відповідальними у роботі?
16. Чи відчували в дитинстві страх перед грозою чи собаками?
17. Чи вважаєте інших людей недостатньо вимогливими до себе?
18. Чи сильно залежить Ваш настрій від життєвих подій та переживань?
19. Чи Ви щирі зі своїми знайомими?
20. Чи часто у Вас буває сумний настрій?
21. Чи був у Вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?
22. Чи схильні до станів сильної внутрішньої тривожності або запального пориву?
23. Чи важко Вам довший час просидіти на стільчику?
24. Чи боретесь за свої інтереси, якщо хтось поступав з Вами несправедливо?
25. Чи змогли б Ви вбити людину?
26. Вам заважає косо повішена гардина, чи нерівно застелена скатертина, настільки, що хочеться негайно усунути цей недолік?
27. Чи відчували Ви в дитинстві страх, коли залишалися в квартирі одні?
28. Чи часто у Вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди Ви старанно ставитесь до своєї діяльності?
30. Чи швидко Ви можете розгніватись?
31. Чи можете Ви бути відчайдушно веселим?
32. Чи можете Ви інколи повністю проникнутися почуттям радості?
33. Чи підходите Ви до проведення розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте Ви зазвичай свій відвертий погляд на те чи інше питання?
35. Чи впливає на Вас вигляд крові?
36. Чи охоче Ви займаєтесь діяльністю, яка пов'язана з великою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви заступитися за людину, з якою поступили несправедливо?
38. Чи важко Вам входити у темний підвал?
39. Чи виконуєте Ви клопітку брудну роботу так само повільно та ретельно, як улюблену справу?
40. Чи Ви є комунікабельною людиною?
41. Чи охоче Ви декламувати вірші в школі?

42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи важко Ви сприймаєте життя?
44. Чи були такі конфлікти та неприємності, які так вимотували нерви, що Ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що при невдачах Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите перший крок до примирення, якщо Вас хтось образив?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Чи підете з роботи чи з дому, якщо у Вас там щось негаразд?
49. Чи турбують Вас невизначені думки, що з Вами чи з Вашими родичами станеться якась нещастя?
50. Чи вважаєте Ви, що настрої залежить від погоди?
51. Чи затрудить Вас виступити на сцені перед великою кількістю людей?
52. Чи можете вийти з себе та дати волю рукам, якщо Вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Чи багато Ви спілкуєтесь?
54. Якщо Ви будете чимось розчаровані, то прийдете у відчай?
55. Чи подобається Вам робота організаторського характеру?
56. Чи наполегливо Ви прагнете своєї цілі, якщо навіть на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може Вас так захопити кінофільм, що на очі виступлять сльози?
58. Чи важко Вам буде заснути, якщо цілий день Ви роздумували над своїм майбутнім чи якоюсь проблемою?
59. Чи доводилось Вам у шкільні роки користуватися підказками чи списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко Вам у ночі піти на кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви, щоб кожна річ у домі лежала на своєму місці?
62. Чи доводилось Вам лягати спати у гарному настрої, а просипатися у пригніченому та декілька годин залишатися в ньому?
63. Чи можете Ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи є у Вас схильність до головної болі?
65. Чи часто Ви смієтесь?
66. Чи можете Ви бути привітними з людьми, не відкриваючи істинного відношення до них?
67. Чи можна Вас назвати жвавою та спритною людиною?
68. Чи сильно Ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна Вас назвати палким любителем природи?
70. Чи є у Вас звичка перевіряти перед сном чи перед тим як піти з дому, чи виключений газ та світло, чи закриті двері?
71. Чи лякливі Ви?
72. Чи буває так, що Ви почуваете себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього нема?
73. Чи охоче Ви приймали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
74. Чи тягне Вас інколи дивитися в далечінь?
75. Чи дивитесь Ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може Ваш настрої, змінюватися від великої радості до глибокого суму, за короткий час?
77. Чи легко піднімається Ваш настрої у дружній компанії?
78. Чи переносите Ви злість довший час?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе спіткало іншу людину?

80. Чи була у Вас в школі звичка переписувати листок паперу в зошиті, якщо Ви поставили на нього кляксу?
81. Чи можна сказати, що Ви більше недовірливі <та обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у Вас думка проти волі вистрибнути з вікна, кинутися під поїзд, що наближається?
84. Чи стаєте Ви радісними у веселому оточенні?
85. Чи легко Ви можете відволікатися від обтяжливих питань та не думати про них?
86. Чи важко Вам стримати себе, якщо Ви розлючені?
87. Ви переважно мовчите (Так), чи Ви балакучий (Ні)?
88. Чи могли б Ви, якщо б довелося приймати участь в театральній виставі, з повним проникненням та перевтіленням ввійти в роль, забувши про себе?

Обробка результатів і їх інтерпритація:

Процедура підрахування тестових балів.

Використовуючи ключ, підраховується сума „сирих“ балів в кожній шкалі.

Співвідношення „сирого“ бала до коефіцієнт, дає показник типу акцентуації. Показник вважається вираженим, а риса акцентуації проставленої, якщо він перевищує 19 балів, хоча за деякими авторами - 12 балів.

Максимальна сума балів після перемноження - 2.4. сума балів в діапазоні від 14 до 19 говорить тільки про тенденції до того чи іншого типу акцентуації, тобто тільки при сумі, які перевищують 19 балів, можна з чіткою впевненістю говорити про акцентованної особистості визначеного типу.

№ шкали	Тип акцентуації	Коефіцієнт	№1	№2
1.	Гіпертимний	3		
2.	Тривожний	3		
3.	Дистимний	3		
4.	Педантичний	2		
5.	Збудливий	3		
6.	Емотивний	3		
7.	Застряглий, ригідний	2		
8.	Демонстративний	2		
9.	Циклотимічний	3		
10.	Екзальтований	6		

Ключ:

При співпадінні відповідей на запитання з ключем йому присвоюється до відповіді 1 бал.

1. Гіпертимна (гіпертимний тип): „+“: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
2. Тривожна (тривожно-боязливий тип); „+“: 16,27, 38, 49, 60, 71, 82.
„-“ : 5.
3. Дистимічна (дистимічний тип): „+“: 9, 21,43,75, 87.
4. Педантична (педантичний тип) „+“: 4, 14, 17,26,39,48, 58, 61, 70, 80, 83.
„-“: 36.
5. Збудлива (збудливий тип): „+“: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
6. Емотивна (емотивний тип): „+“:3, 13,35,47,57,69,79.
„-“: 25.
7. Застрягаюча (застрягаючий тип) „-+“: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

„-“ .12,46,59.

8. Демонстративна (демонстративний тип): „+“: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85,88.

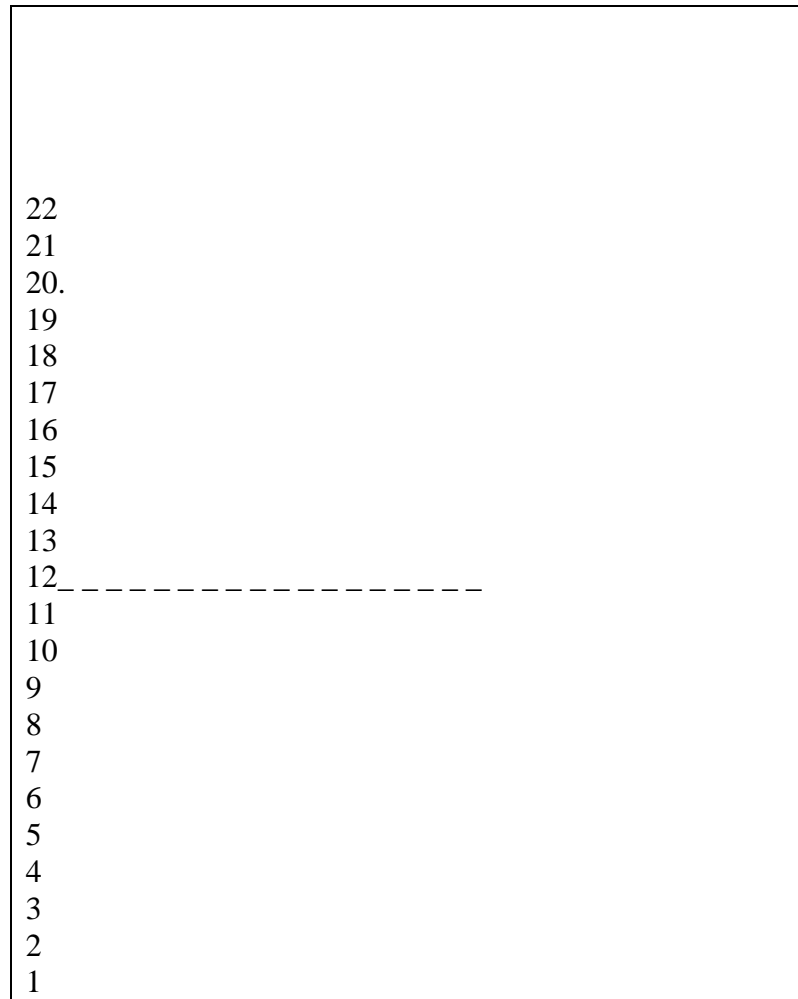
„-“ : 51

9. Циклотимічна (циклотимічний тип): „+“: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

10. Екзальтивна (екзальтивний тип): „+“: 10,32,54,76.

Профіль характеру (особистісної акцентуації)

Сума балів
після
помноження
(№ 2)



Діапазон
актентова-
них рис та
типів
характеру

Діапазон
Тенденцій

Ознаки
акцентуації

0_ _ 1_ _ 2_ _ 3_ _ 4_ _ 5_ _ 6_ _ 7_ _ 8_ _ 9_ _ 10_ _

Шкала (риси характеру)

1. Гіпертимічний тип. Люди цього типу відрізняються жвавистю, балакучістю, вираженістю жестів, міміки, надмірною самостійністю, схильністю до бешкетування, інколи не достатнім почуттям дистанції в стосунках з іншими. Люблять компанії ровесників, намагаються ними командувати. Це люди з завищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі, разом із тим, ділові, винахідливі, чудові співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може виступати в них джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, дратівливості, особливо, коли вони зустрічають сильну, протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних поступків, підвищеної дратівливості. Вони нерідко важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонну діяльність, вимушену самотність.

2. Тривожний тип. Людям даного типу властиві низька контактність, мінорний настрій, нерішучість, лякливність, невпевненість в собі. Люди цього типу часто в дитинстві боялись темноти, тварин, залишатися одні в дома. В них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати-в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть в більшості розкрити свої здібності. Особливо слабкою ланкою є реакція на відношення до них оточуючих. В конфлікти з оточуючими вступають рідко, в конфліктних ситуаціях відіграють переважно пасивну роль, шукаючи підтримки. Вони володіють дружелюбством, самокритичністю, ретельністю.

3. Дистимічний тип. Ці люди помітно відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Для них характерне песимістичне відношення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, малослівність в розмовах. Такі люди являються індивідуалістами, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони часто похмурі, схильні фіксуватися на тінювих сторонах життя. Вони дуже добросовісні, цінують тих, хто постійно поруч, та готові їм підкорятися, мають загострене почуття справедливості.

4. Педантичний тип. Цей тип характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів. Вони довго переживають травмуючі події. В конфлікти вступають рідко і в них вони швидше пасивна, ніж активна сторона. Одночасно дуже сильно реагують на будь-які прояви порушень порядку. На службі поводять себе як бюрократи, висуваючи оточуючим багато формальних вимог. Вони пунктуальні, акуратні, особливу увагу приділяють чистоті та порядку, добросовісні, схильні жорстко наслідувати план. У виконанні дій неспішні, ретельні, орієнтовані на високу якість роботи, схильні до частих перевірок та правильності виконання завдання. Із задоволенням уступають лідерство іншим людям.

5. Збудливий тип. Для цього типу характерна недостатня керованість, послаблення контролю перед потягами та мотивами. їм властиві підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, похмурість, сердитість, схильність до хамства, конфліктів, в яких самі виступають активною, провокуючою стороною. Вони дратівливі, запальні, схильні до частоті зміни місця роботи, працюють тільки по мірі необхідності. Вони байдужі до майбутнього, живуть повністю теперішнім, бажаючи взяти з нього для себе масу розваг. Підвищена імпульсивність або виникаючі афективні реакції гаснуть в них важко і можуть проявитися в деструктивній поведінці.

6. Емотивний тип. Для них характерні?! емоційність, чуйність, тривожність, балакучість. Найбільш виражена риса - гуманність, співпереживання іншим людям, плаксивість, будь-які життєві події сприймають серйозніше за інші. Рідко вступають в конфлікти, образи носять в собі „не викидаючи" назовні. їм властиве загострене почуття обов'язку, старанності. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати тварин.

7. Застрагаючий тип. Цим людям властива помірна товариськість, занудство. Часом страдають від уявної несправедливості до них, в зв'язку з чим виявляють недовіру до інших, чутливі до образ, вразливі. Часто виступають ініціаторами конфліктів. Самонадійність, вони намагаються будь-якою ціною добитися високих показників у своїй справі. Основна риса - це схильність до афектів, інертність як в їх прояві, так і в мисленні та в моториці.

8. Демонстративний тип. Цей тип характеризується демонстративністю,

підвищеною здатністю до витіснення, живістю, легкістю встановлювати контакти. Схильний до фантазування, брехливості, які направлені на прикрашення своєї персони, авантюризму, артистизму. Ним керує прагнення до лідерства, потреба у визнанні та одобренні, жадоба постійної уваги на собі, влади, похвали. Він демонструє високу пристосованість: до людей при явній відсутності дійсно глибоких почуттів, схильний до інтриг. Відзначається безмежний егоцентризм. Самооцінка далека від об'єктивності. Систематично провокує на конфлікти, але ари цьому активно захищається. Здатний захопити інших неординарністю свого мислення та вчинків.

9. Циклотимний тип. Характеризується зміною гіпертимних та дистимічних станів. Властиві часті зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Можна виявити два варіанти циклотимічних станів: типові та лабільні циклотиміки. Типові складають враження гіпертимічних. Раніше кмітливі, бойові, вони стають в'ялими, спостерігається понижений апетит, порушення сну. На зауваження реагують дратівливо, навіть грубо, проте в глибині душі нерідко впадають в депресію, не виключені суїцидальні спроби. У лабільних циклотиміків фази змін настрою переважно коротші, „погані дні” насичені бадьорим настроєм. Настрій впливає на їх самооцінку.

10. Екзальтований тип. Особлива риса - здатність до захоплення, а також усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Вони легко захоплюються від радісних подій і навпаки від сумних. їм властива висока контактність, балакучість, закоханість. В конфліктних ситуаціях бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони альтруїсти, мають хороший смак, вияляють яскравість та щирість почуттів. Піддаються хвилиним настроям, легко переходять від стану захоплення до суму.

**Опитувальник «Дослідження тривожності»
(Спілберга)**

Мета : визначити рівень тривожності та наявність тенденцій сприймати достатньо широкий спектр потенційно тривожних ситуацій.

Форма проведення : групова та індивідуальна.

Ситуативна тривожність – стан, який характеризується емоціями, що переживає особа суб'єктивно : напруга, втрата спокою, нервовість. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності та динамічності в часі.

Особистісна тривожність – стан, який активізується лише тоді, коли людиною сприймаються певні стимули, які вона розцінює як погрозу для її самооцінки, самоповаги, особливо, коли оцінки оточуючих стосуються престижу людини і компетенції.

Тестовий матеріал

Бланк самооцінки Спілберга

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і обведіть кружечком цифру, яка відповідає вашому стану в даний момент.

Шкала ситуативної тривожності

Судження	Відповідь			
	Ні, це не так	Скоріше так	Так	Абсолютно правильно
Я спокійний	1	2	3	4
Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
Я знаходжусь в напрузі	1	2	3	4
Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
Я засмучений	1	2	3	4
Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
Я схвилюваний	1	2	3	4
Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
Я впевнений в собі	1	2	3	4
Я нервуюсь	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
Я напружений	1	2	3	4
Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4
Я стурбований	1	2	3	4
Я збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
Мені радісно	1	2	3	4
Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

Судження	Відповідь			
	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
У мене буває підвищений настрій	1	2	3	4
Я буваю роздратованим	1	2	3	4
Я легко засмучуюсь	1	2	3	4
Я хотів би бути таким же успішним, як і інші	1	2	3	4
Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
Я спокійний, холонокровний, зібраний	1	2	3	4
Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
Я почуваю себе беззахисним	1	2	3	4
Я намагаюсь уникати критичних ситуацій, труднощів	1	2	3	4
Я нудьгую	1	2	3	4
Я буваю задоволений	1	2	3	4
Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
Буваю, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
Я врівноважена людина	1	2	3	4
Я хвилююсь, коли думаю про свої справи	1	2	3	4

КЛЮЧ

Шкала ситуативної тривожності

Номер судження	Відповідь			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4

19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Результати

До 30 балів – низька тривожність

31 – 44 – середня тривожність

45 і більше балів – висока тривожність

Шкала особистісної тривожності

Номер судження	Відповідь			
	4	3	2	1
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Результати

До 30 балів – низька тривожність

31 – 44 – середня тривожність

45 і більше балів – висока тривожність

Психогеоетрична методика (автор – С'юзен Деллінгер (США))

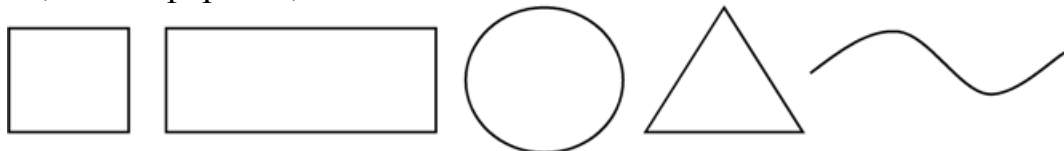
Психогеоетрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”.

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчути свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це Ваша основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п'ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п'яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та

прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчувають у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людям-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумаюча людина.

“Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

“Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині-зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Методика діагностики показників і форм агресії

А. Басса і А. Дарки

Цей опитувальник автори запропонували для виявлення важливих, на їх думку, показників і форм агресії.

Текст опитувальника

Інструкція: Прочитуючи запропоновані твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте одним з чотирьох можливих відповідей: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

1. Часом не можу впоратися з бажанням нашкодити комусь.
2. Іноді можу попліткувати про людей, яких не люблю.
3. Легко дратуюся, але легко і заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросити по-хорошому, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо трапляється обдурити будь-кого, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться порушити його.
13. Інші майже завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я цього чекаю.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хтось вдарить мене, я не відповім йому тим же.
18. У роздратуванні ляскаю дверима.
19. Я більш дратівливий, ніж здається з боку.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я поступаю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ухиляються від роботи повинні відчувати почуття провини.
25. Хто ображає мене або мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчаться з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавали.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.

30. Досить багато хто заздрить мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх клацнули по носі.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.
37. Хоча я і не показую цього, іноді мене гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
42. Ображаюся, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо розлючуся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було спалахів гніву.
50. Часто відчуваю себе, як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше за і не частіше за інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злий, що хапав першу-ліпшу під руку річ і ламав її.
57. Іноді відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя зі мною надходить несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер цьому не вірю.
60. Лаюся тільки від злості.
61. Коли поступаю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді висловлюю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він цього заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести до бійки.

69. Чи не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розлютити або образити мене.
71. Часто просто загрожую людям, не збираючись приводити загрози у виконання.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

Ключ для обробки результатів

При збігу номера питання і типу відповіді (так / ні) показником присвоюється значення 1, при розбіжності - 0. 1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи: 1 +, 9 -, 17 -, 25 +, 33 +, 41 +, 48 +, 55 +, 62 +, 68 +. К = 11.

2. Вербальна агресія - вираз негативних відчуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (загроза, прокляття, лайка): 7 +, 15 +, 23 +, 31 +, 39 -, 46 +, 53 +, 60 +, 66 -, 71 +, 73 +, 74 -, 75 -. К = 8.

3. Непряма агресія - використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів і прояв ненапрямлених, невпорядкованих вибухів люті (в крику, тупання ногами і т. п.): 2 +, 10 +, 18 +, 26 -, 34 +, 42 +, 49 -, 56 +, 63 +. К = 13.

4. Негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, яка може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів: 4 +, 12 +, 20 +, 28 +, 36 -. К = 20.

5. Роздратування - схильність до роздратування, готовність при найменшому порушенні вилитися у запальності, різкості, грубості: 3 +, 11 -, 19 +, 27 +, 35 -, 43 +, 50 +, 57 +, 64 +, 69 -, 72 +. К = 9.

6. Підозрілість - схильність до недовіри і обережного ставлення до людей, проистекаючим з переконання, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду: 6 +, 14 +, 22 +, 30 +, 38 +, 45 +, 52 +, 59 +, 65 -, 70 -. К = 11.

7. Образа - прояви заздрості й ненависті до оточуючих, -обумовлені почуттям гніву, невдоволення кимсь саме або всім світом за дійсні або уявні страждання: 5 +, 13 +, 21 +, 29 +, 37 +, 44 +, 51 +, 58 +. К = 13.

8. Почуття провини, або аутоагресія, - відношення і дії по відношенню до себе і оточуючих, що виникають з можливого переконання самого обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, надходить недобре: шкідливо, злобно або безсовісно: 8 +, 16 +, 24 +, 32 +, 40 +, 47 +, 54 +, 61 +, 67 +. К = 11.

Сумарні показники:

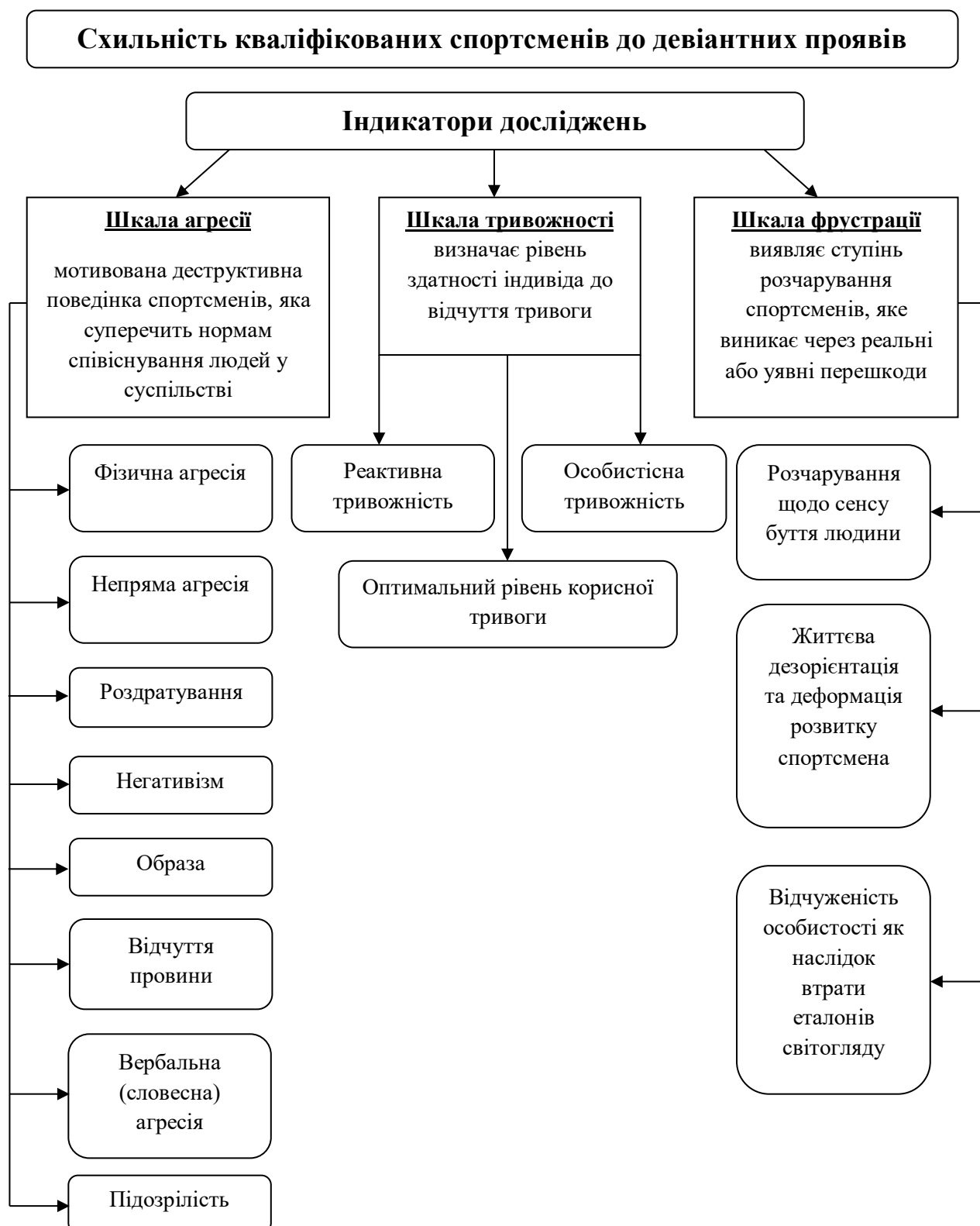
(«1» + «2» + «3»): 3 = ІА - індекс агресивності;

(«6» + «7»): 2 = ІВ - індекс ворожості.

Обробка результатів

При обробці даних відповіді «так» і «мабуть, так» об'єднуються - підсумовуються як відповіді «так» (+); відповіді «ні» і «мабуть, ні» підсумовуються як відповіді «ні» (-). Сума балів, помножена на коефіцієнт К, вказаний при кожному параметрі агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - значення кожного показника і двох сумарних індексів.





ТРЕНІНГ: «КОМУНІКАЦІЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

Мета: розвинути комунікативність; освоїти активний стиль спілкування і розвинути в групі спортсменів відносини партнерства; отримати досвід ведення спонтанної бесіди, гри образу, заданої умовами тренінгу.

Забезпечення тренінгу: комп'ютер, мультимедійний проектор і дошка, фліп-чарт, стікери, фломастери

Час проведення: 2 години

Девіз тренінгу - «Не перемогти, а переконати - ось що гідне слави»!

(В. Гюго).

Хід тренінгу

Доброго дня, шановні присутні! Наш сьогоднішній тренінг я пропоную присвятити удосконаленню навиків спілкування. Для того, щоб спілкування було ефективним, пропоную в процесі спілкування дотримуватися таких правил:

1. Будь активним, дій, говори;
2. Думай і говори тільки про те, що відбувається «тут і зараз»;
3. Дій і говори тільки від себе;
4. Пропонуй, пробуй, експериментуй, не критикуй;
5. Кожний заслуговує на повагу, поважай інших – будуть поважати і тебе;
6. Намагайтеся зрозуміти себе і інших. Розповідай, що зрозумів і відчув.

Вправа «Автопортрет»

Інструкція. Уявіть собі, що у вас буде зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він вас упізнав. Опишіть себе. Знайдіть ті ознаки, які виділяють вас із натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; можливо вам притаманні жести, які звертають на себе увагу.

Тренер збирає описи і зачитує їх по черзі. Після прочитання кожного опису учасники повинні відгадати, про кого йде мова.

Обговорення.

Чи легко було описати себе? Що було самим складним? Що ви відчували, коли зачитували ваш автопортрет? Наскільки точними були описи? Які труднощі ви відчували при описі людини? Що вам допомогло?

Технологія «Мікрофон»

Тренер задає питання для обговорення:

Що таке комунікація? Чому вона така важлива в спортивній діяльності?

Учасникам тренінгу дається можливість висловитися у мікрофон, який вони будуть передавати один одному. При цьому відповідь повинна бути чіткою і лаконічною.

Слайд-шоу для обговорення

Тренер

Комунікація – (від лат. communicatio – єдність, передача, з'єднання, повідомлення, пов'язаного з дієсловом лат. communico – роблю спільним, повідомляю, з'єдную,

похідним від лат. communis – спільний) – це процес обміну інформацією (фактами, ідеями, поглядами, емоціями тощо) між двома або більше особами .

Успішність бесіди багато в чому залежить не тільки від уміння говорити, а й уміння слухати. Коли ми уважно і зацікавлено когось слухаємо, то мимоволі повертаємося обличчям до мовця або трохи нахиляється в його сторону, встановлюємо з ним візуальний контакт і ін. Уміння слухати «всім тілом» допомагає краще зрозуміти співрозмовника, показує співрозмовникові зацікавленість в ньому.

Вміння чути є дуже великим плюсом в процесі комунікації.

Пасивне слухання: підтримувати тишу, коли людина говорить. Ми можемо виражати зацікавлення нашою невербальною поведінкою.

Використовувати короткі вирази для підтвердження розуміння сказанного такими словами, як “ага”, “ммм”, “я бачу” тощо. Заохочувати людину продовжувати висловлювати свою думку такими виразами: “Розкажіть про це...”; “Я хотіла б почути більше з цього питання”.

Повторювати те, що ми почули, щоб переконатися в розумінні почутого. Наприклад: “Отже, ви кажете, якщо це спрацює, то питання буде вирішено?”

Активне слухання: Допомогти людині зрозуміти висловлені нею думки та почуття, описуючи своє враження від почутого. Наприклад: “Я зрозуміла, що ви засмучені з того, що інші використали ваші ідеї”. “Мені здається, що ви впевнені в тому, що потрібно робити далі”. Особливий вид активного слухання виникає тоді, коли людина словесно нічого не каже, проте виражає почуття. Ви можете висловити свої спостереження за поведінкою цієї особи. Наприклад: “Ви виглядаєте щасливою ...”

Важливо вміти слухати “поміж рядків”, звертайте увагу на нові ідеї чи незвичайні погляди, на недовіру, тривогу, *та найважливіше – не давати волю своїм емоціям.*

Вправа «Спина до спини»

Учасники (за бажанням) сідають на стільці спиною один до одного. Їх завдання – вести діалог на тему: «Успішний викладач – професійно мобільний викладач....» протягом 3-5 хвилин. Учасники тренінгу грають роль мовчазних глядачів.

Те ж саме можна повторити з іншою парою учасників.

Обговорення:

Учасники вправи діляться своїми відчуттями:

- Чи легко було вести розмову?
- У чому були труднощі?
- Чи є задоволення від розмови?

Глядачі теж висловлюють свої спостереження.

Тренер підводить підсумки: Отже, між двома парами відбувалося спілкування. В спілкуванні ми завжди виділяємо три взаємопов’язані сторони: комунікативну (обмін інформацією між людьми), інтерактивну (організацію взаємодії) та перцептивну (процес сприйняття один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння). В процесі спілкування ми повинні не тільки висловити власну думку, а й вислухати співрозмовника і схилити його до своєї думки.

При цьому вміння слухати передбачає певний алгоритм, який можна доволіно відтворювати. Рекомендації О.В. Евтіхова з приводу поведінки під час бесіди такі:

1. Дивіться на співрозмовника.

Зоровий контакт очима є важливим елементом комунікації; якщо ви дивитеся в очі співрозмовнику, тим самим ви показуєте, що вам важливо і цікаво те, що говорить співрозмовник; якщо ви розглядаєте співрозмовника «з ніг до голови», тим самим ви повідомляєте йому, що для вас важливий в першу чергу сам співрозмовник, а то, що він говорить, - вдруге; якщо в той час, як співрозмовник щось говорить, ви розглядаєте предмети в кімнаті, тим самим ви повідомляєте, що вам не важливий ні співрозмовник, ні те, що він говорить, принаймні, в цей момент.

2. Реагуйте

Головний елемент активного сприйняття - уміння дати людині зрозуміти, що ви його уважно слухаєте. Це можна зробити, супроводжуючи мову співрозмовника киванням голови, проголошенням супроводжуючих слів типу «так», «розумію вас ...» і ін. Важливо реагувати на слова співрозмовника, але важливо не перестаратися.

3. Не закінчуйте пропозицію замість іншої людини

Іноді у вас може з'являтися бажання «допомогти» говорити і закінчити за нього розпочату ним фразу. Навіть якщо ви впевнені в тому, що правильно розумієте, про що хоче сказати людина, не слід намагатися продемонструвати це таким чином. Дайте людині можливість самому зрозуміти і оформити думку.

4. Задавайте питання для розуміння

Якщо ви чогось не зрозуміли, питайте. Звернення до мовця за уточненням, прагнення отримати додаткову інформацію, прояснити позицію співрозмовника - один з показників активного слухання. Якщо ви зрозуміли те, про що хоче сказати людина, але він не може висловити думку, допоможіть йому питанням. При цьому пам'ятайте, що кожне питання містить в собі обмежену кількість можливих відповідей на нього. Ваше питання визначає ті відповіді, які ви отримаєте. Тому важливо вміти поставити правильне питання в потрібний момент.

5. Перефразуйте

Перефразування означає спробу уточнити зміст висловлювання співрозмовника за допомогою повторення того, що говорить його ж повідомлення, але своїми словами. Крім перевірки правильності розуміння, перефразування дає можливість тому, хто говорить побачити, що його слухають і розуміють.

6. Помічайте почуття

Фрази «Я розумію ваш стан ...»; «Я розумію, що вам нелегко говорити про це» і т. п. - показують співрозмовнику, що його стан розуміють, йому співпереживають. При цьому акцент робиться не на змісті повідомлення, як при перефразуванні, а на відображенні почуттів, виражених людиною, яка говорить, його установок і емоційного стану.

Вправа «Маска»

Тренер розбиває учасників на пари. Один із партнерів виконує роль самовпевненого, а інший не впевнену в собі людину. Кожен з них приймає таку позу, щоб усім було видно, яку роль він виконує. Так кожна пара виходить в центр аудиторії і демонструють людей, яких вони представляють. Таким чином, тренер за один стіл садить самовпевнених, а за інший – не впевнених у собі.

Вправа «Яким мене бачать інші»

Зараз кожен учасник намалює три малюнки на тему: Яким мене бачать:

- ✚ друзі;
- ✚ колеги;
- ✚ родина.

Малювати можна в будь-якому варіанті, в тому числі у вигляді тварини або предмету. Малювати слід швидко, не задумуючись, перше, що прийде на думку.

Обговорення. Малюнки виставляються на загальне обговорення. Кожний по черзі дає пояснення. Чи погоджуються з ними учасники тренінгу.

Тренер.

Будь-який виступ в тій чи іншій мірі перетворюється на видовище. Аудиторія сприймає виступаючого, перш за все, очима. Відповідно, в процесі виступу необхідним є адекватне використання, як вербального компонента, так і невербального компонента комунікативної події. Основні положення використання невербальної комунікації:

- Пам'ятайте правило: 55% - мова тіла; 38% - голос (тон, тембр, інтонація); 7% - слова.
- Переходьте від мови тіла до невербальної комунікації.
- Усвідомлюйте невербальну комунікацію оточуючих.
- Слідкуйте за власною невербальною комунікацією:
 - ✚ посміхайтесь очима;
 - ✚ використовуйте відкриту позу;
 - ✚ стежте за тим, щоб ваш погляд висловлював зацікавленість;
 - ✚ стійте прямо, обличчям до співрозмовника;
 - ✚ використовуйте відкриті жести.

Вправа «Ідеальне спілкування – Хто ви?»

Тренер роздає учасникам карточки, на яких написана назва тварини. Наприклад, якщо тренер дає карточку на якій буде написане слово «слон», то слід шукати серед учасників ще одного з такою ж карточкою. Прочитайте, що написано на карточці, зробіть це так, щоб вашу карточку не бачили інші учасники. Знайдіть свою пару. При цьому можна користуватися всіма виразними засобами, не можна тільки нічого говорити і відтворювати характерні для цієї тварини звуки. Іншими словами, ми шукаємо свою пару мовчки. Коли знайдете її, стаєте біля неї, але продовжуєте мовчати. Тільки коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо, чи впоралися ви із своїм завданням.

Після того, як учасники групи всі знайшли свою пару, тренер запитує по черзі у кожної пари: «Хто ви?».

Тренер.

В ході виступу відбувається дві речі:

1. Виступаючий приймає на себе якесь зобов'язання перед публікою. Він намагається довести щось таке, що повинне знайти підтримку слухачів і влитися в якусь дію.
2. Слухачі оцінюють це зобов'язання: «Є в цьому сенс?», «Точні чи ці факти?», «Всяляє мені довіру ця людина?». І якщо виступаючий впорався зі своїм завданням, слухач повинен розвести руками і сказати: «Ну да, я вас зрозумів. Я згоден. Я готовий спробувати».

Керувати будь-якою комунікативною подією (зборами, обговоренням, дискусією) - це особливе мистецтво. Отже, від керівника в цій ролі потрібно чимало знань, умінь і навичок:

- доброзичливість і тактовність по відношенню до аудиторії;
- володіння аудиторією, увагою слухачів;
- управління ходом дискусії, що виражається в обмеженні активності «крикунів» і залученні до обговорення пасивних учасників;
- чітке формулювання питань і кваліфіковане резюмування кожного етапу обговорення заданої теми.

Тренер. Отже, Д. Карнегі наголошує на тому, щоб переконати людину і змусити його зробити що-небудь – запропонувати йому те, чого вона сама хоче.

За Д. Карнегі існують дванадцять способів переконувати в своїй точці зору:

Правило 1: Єдиний спосіб домогтися найкращого результату в суперечці - це ухилитися від суперечки.

Правило 2: Виявляйте повагу до думки іншого, ніколи не кажіть людині, що він не правий.

Правило 3: Якщо ви не праві, визнайте це чесно і щиросердно.

Правило 4: Спочатку покажіть своє дружнє ставлення.

Правило 5: Нехай ваш співрозмовник з самого початку буде відповідати вам «так, так».

Правило 6: Дайте співрозмовнику виговоритися.

Правило 7: Нехай ваш співрозмовник відчує, що ідея належить йому.

Правило 8: Чесно спробуйте побачити речі з точки зору іншого.

Правило 9: Виявляйте співчуття до думок і бажань інших людей.

Правило 10: Закликайте до благородних спонукань.

Правило 11: Надавайте своїм ідеям наочність, інсценуючи їх.

Правило 12: Кидайте виклик!

Підведення підсумків

Вправа «Валіза»

На фліп-чарті намальована валіза, тренер просить усіх учасників тренінгу написати на липких стікерах, щоб вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань, які вони отримали у ході тренінгу.