

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою
«Спорт»

на тему: «КОМПЛЕКТУВАННЯ СКЛАДУ ХОКЕЙНИХ ЛАНОК НА
ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНІВ»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Лугового Владислава Миколайовича

Рецензент: канд. н. з фіз. вих. і спорту

Серебряков О. Ю

Наукові керівники:

Матвеев С. Ф., професор, к., пед. н.,

Бекар С. В., викладач

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №5 від 20.12.2023р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т. А.

Кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент



(підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМОДІЇ В КОМАНДІ НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ	8
1.1	Групова діяльність та психологічної сумісності в спорті...	8
1.2	Психологічна сумісність, лідерство, їх вплив на ефективність групової діяльності в хокеї	10
1.3	Соціометрія як метод вивчення психологічної сумісності	18
1.4	Особливості взаємодії спортсменів при виконанні змагальних вправ в хокеї з шайбою.....	20
1.5	Діяльність тренера з організації групової взаємодії в процесі формування складу команди в хокеї з шайбою.....	24
	Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1	Методи дослідження.....	28
2.1.1	Аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет.....	31
2.1.2	Анкетування.....	31
2.1.3	Педагогічне спостереження.....	32
2.1.4	Методи психодіагностики.....	33
2.1.5	Методи математичної статистики.....	35
2.2	Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3	ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМПЛЕКТУВАННЯ СКЛАДУ ЛАНОК В ХОКЕЇ НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	37

3.1	Оцінка психологічної сумісності спортсменів при комплектуванні в хокеї складу ланок	37
3.2	Обґрунтування експериментальної методики формування хокейних ланок під час тренування.....	44
	Висновки до розділу 3.....	49
РОЗДІЛ 4	АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	53
	ВИСНОВКИ.....	54
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	55
	ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність. Висока значимість психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів хокейних ланок, обумовлюється пошуком шляхів, засобів і методів, спрямованих на підвищення спрацьованості хокеїстів при спільній діяльності і оптимізацію взаємовідносин. Як відомо, в хокеї справи з замінами йдуть трохи інакше, ніж в інших видах спорту. Тут є чотири рівноцінні склади, які тренер поперемінно випускає на майданчик. Саме такі п'ять гравців і називаються ланкою. Ще однією назвою для такого терміна є п'ятірка.

Кожен тренер розподіляє гравців на п'ятірки за своїм принципом. Тут багато залежить від того, як між собою зіграні гравці, в якій вони формі, на якому рівні грають. Найчастіше перша п'ятірка - найсильніша. Але це не скасовує того факту, що протягом матчу гравців у п'ятірках тренер може міняти місцями.

Проблема сумісності у спортивній діяльності - одна з найактуальніших у психології спорту і в той же час недостатньо досліджена [6, 11]. Оскільки, кожен вид спорту має свої специфічні особливості, то сумісність і спрацьовування партнерів будуть залежати від конкретних індивідуально-психологічних і соціально-психологічних особливостей особистості спортсмена. Дослідження, спрямовані на виявлення критеріїв сумісності і спрацьовування, проведені лише в деяких видах спорту [3, 4, 12]. Через відсутність науково-методичних розробок з цієї проблеми, в спортивній практиці комплектування спортивних груп, складів часто здійснюється тренером інтуїтивно, без урахування психологічної сумісності партнерів. При цьому тренери в основному враховують рівень спортивної підготовленості спортсменів. Звідси виникають, різні негативні, явища в спільно виконуваній спортивній діяльності: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування елементів і нестабільність їх виконання [3, 8, 11 і ін.].

Сумісність лежить в основі формування взаєморозуміння, міжособистісної взаємодії, взаємин і спрацьовування взаємодіючих спортсменів [2, 3, 6 і ін.]. Гармонійна взаємодія людей у спільній діяльності в різних видах спорту має вирішальне значення в досягненні високих результатів на змаганнях. Тому змагальний успіх визначається сумарною дією багатьох факторів, якостей і здібностей, які знаходяться в тісному взаємозв'язку.

Поєднання особистісних характеристик, позитивно впливають на результати спільної діяльності, визначається як сумісність. Основний компонент сумісності - суб'єктивна задоволеність взаємодіючих людей [3, 5 та ін.].

Проблема психологічного забезпечення підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору тренерів і вчених. Однак багато питань залишаються на сьогодні невирішеними, зокрема, комплектування складів ланок в хокеї.

Питання організації ланок ніким не оспорується і, більш того, визнаються проблемами першорядної важливості, але рішення їх на практиці ще нерідко здійснюється методом проб і помилок. Якщо подібний спосіб був, в якійсь мірі, припустимо в минулому, то сьогодні він абсолютно неприйнятний [28].

Практика показує, що більшість хокейних ланок формується без врахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що досить часто призводить до негативних взаємин, підвищення емоційної напруженості, конфліктних ситуацій, часту змінюваність партнерів або повної раскомплектації складу. У зв'язку з цим одним із важливих завдань психологічного забезпечення тренувального процесу хокейних ланок є облік індивідуально-психологічних особливостей майбутніх партнерів при комплектуванні складів.

Передбачалося, що вивчення сумісності партнерів в хокейних ланках дозволить виявити ці критерії сумісності, облік яких при комплектуванні

ланок дозволить прискорити процес спрацьовування партнерів і забезпечить сприятливий психологічний клімат.

Мета дослідження: удосконалення системи формування хокейних ланок на основі вивчення їх психологічної сумісності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методичні передумови формування взаємодії в команді на основі психологічної сумісності для підвищення ефективності змагальної діяльності в хокеї на основі аналізу науково-методичної літератури та інтернет ресурсів.

2. Визначити індивідуально-психологічні особливості спортсменів для комплектування складу п'ятірок.

3. Виявити особливості взаємодії гравців в хокеї на основі оцінки психологічної сумісності.

4. Розробити практичні рекомендації з комплектування складу хокейних ланок.

Об'єкт дослідження: сумісність індивідуально-психологічних особливостей гравців в п'ятірках і спрацьовування чотирьох ланок.

Предмет дослідження: методика комплектування гравців в п'ятірках в хокеї з шайбою.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетне опитування; педагогічні спостереження, методи психодіагностики; педагогічний експеримент; статистичні методи обробки отриманих даних.

Наукова новизна. В результаті досліджень були розроблені критерії психологічної сумісності в хокейних ланках. Дані, отримані в ході досліджень, доповнять наявні теоретичні відомості про психологічну підготовку гравців в п'ятірках, з урахуванням властивостей темпераменту в умовах тренувальної діяльності.

Практична значущість. Розроблена система формування ланок на основі врахування сумісності індивідуально-психологічних особливостей гравців може застосовуватися тренерами в команді «Київ Кепіталс», а також, використовуватися на тренувальних заняттях в інших фізкультурних закладах таких як СДЮШОР «Крижинка».

Шляхи впровадження результатів у практику. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі Національного університету фізичної культури і спорту України з дисципліни «Теорія та практика тренерської діяльності в обраному виді спорту» для студентів 1-4 курсів та студентів магістратури з дисциплін «Психолого-педагогічні основи діяльності тренера». Результати досліджень можуть бути впроваджені у діяльність ДЮСШ, СДЮШОР та хокейних клубів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ВЗАЕМОДІЇ В КОМАНДІ НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ

1.1 Групова діяльність та психологічної сумісності в спорті

Психологічна, емоційної врівноваженості і неспокою, тривоги, екстраверсії-інтроверсії, а також цілої низки інших психічних якостей [12]. Психологічний рівень сумісності передбачає взаємодію характерів, мотивів поведінки [16].

В умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється відразу або формується після тривалих спільних дій і спілкування [9, 43].

Природа виникнення сумісності в кожному з цих випадків різна. Швидке виявлення сумісності по ряду соціальних, психологічних і психофізіологічних якостей у кількох членів команди свідчить про наявність у них однакових вроджених або придбаних, вихованих якостей. Малознайомі або вперше потрапили в одну команду спортсмени після не тривалої спільної діяльності виявляють, що між ними є чимось схожість, що у них є якості, що викликають односторонню або взаємну симпатію.

Сумісними можна вважати тих людей, які ситуативно неподільні і автономні. Але найбільш суттєвою ознакою подібності явищ цілісності і сумісності можна вважати наявність внутрішньої єдності суб'єктів спілкування [45].

У практичній роботі тренеру щодня доводиться вирішувати завдання щодо поліпшення взаємодії спортсменів і їх сумісності. При цьому важливо керуватися наступними факторами, що забезпечують злагодженість дій і взаєморозуміння партнерів: критеріями функціональної сумісності в

спортивній діяльності, характером міжособистісних відносин, психофізіологічної та соціально-психологічною сумісністю [23].

Функціональна сумісність визначається швидкістю процесів мислення, сприйняття і дій. Великі відмінності в якісних і кількісних показниках цих процесів позбавляють спортсменів можливості досягти успіху в спільних діях, оскільки, наприклад, один партнер буде випереджати іншого [21].

Психофізіологічна сумісність передбачає відповідність спортсменів за рівнем фізичного розвитку, ступеня підготовленості, прояву характеру, темпераменту і здібностей. При, такого роду сумісності, успіх діяльності визначається не стільки індивідуальним внеском спортсменів, що мають більш високий рівень майстерності, скільки якістю взаємодії [33].

Соціально-психологічна сумісність базується на єдності найближчих, віддалених і перспективних цілей, на спільності інтересів і установок спортивної групи [42].

В роботі розглядається психологічна сумісність в хокеї. Ланка або п'ятірка - це спортивний колектив, тобто організована злочинна група, в якій члени об'єднані спільними цінностями, цілями і завданнями діяльності, значущими для груп в цілому і для кожного її члена окремо, де міжособистісні відносини опосередковуються суспільно цінним і особистісно значущим змістом спільної діяльності [17, 47].

Ланка в хокеї є однією з різновидів контактної групи, тобто малої спортивної групою і тому має всі ознаки, що характеризують практично будь-яку групу такого роду: в ній виникають різноманітні соціально-психологічні явища (групове настрої, колективні вольові зусилля, судження). Спортсмени, з яких складається ланка, постійно відчують вплив з боку інших її членів і тому в п'ятірках поводяться і діють інакше, ніж надані самим собі. Спортивна команда впливає на інтелект, емоційну і вольову активність спортсменів, на їх погляди, переконання, вчинки, поведінку [44]. Для нормального функціонування ланок має значення оптимальна узгодженість особистих і групових устремлінь. Не можна вимагати від гравців п'ятірок повної відмови

від своїх індивідуальних бажань, але в тих випадках, коли постає питання про існування ланок як цілого, особисті, а тим більше егоїстичні, устремління повинні бути підпорядковані колективним вимогам, загальним для всіх гравців [50].

Найбільш важливими психологічними ознаками ланок в хокеї повинні бути єдині мета і завдання, висока здатність до самоврядування, самоорганізації, оптимальні показники згуртованості або роз'єднаності і психологічного клімату, колективний характер внутрішньогрупової прийнятності, рівень авторитетності формальних лідерів, їх взаємини з неформальними лідерами, психологічний мікроклімат в п'ятірках в цілому, а також ставлення спортсменів до майбутніх змагань і взаємини між спортсменами і тренерами [4].

Відносини між партнерами повинні будуватися за принципом взаємної відповідальності. У процесі розвитку хокейних ланок знаходять, різні нові, групові властивості і якості [47].

П'ятірки в хокеї не існує поза спілкуванням, інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним. Яким має бути спілкування і як їм управляти, щоб воно допомогло більш успішно діяти, досягати високих результатів? Щоб відповісти на ці питання, необхідна систематична експериментальна розробка проблем спілкування і взаємин у хокейних ланках [50].

1.2 Психологічної сумісності, лідерство, їх вплив на ефективність групової діяльності в хокеї

Перед початком комплектування складів Е.В.Ратушіна [24] рекомендує вивчити схильність спортсменів до колективних видів діяльності, тобто виявити тип соціальної поведінки, рівень самоконтролю, впевненості в собі, емоційної стабільності. При недостатньому розвитку даних особистісних рис необхідно виявити причини (неадекватна оцінка, підвищена агресивність,

емоційна неврівноваженість, схильність до конфліктної взаємодії) і шляхом проведення корекційно-розвиваючої роботи сприяти їх оптимізації.

Комплекси засобів і методів корекційно-розвиваючої роботи з спортсменами представлені в таблиці 1.2.1 [21]:

Таблиця 1.2.1

Прийоми і методи корекційно-розвиваючої роботи з спортсменами (за Е. В. Ратушіна)

Предмет корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
1	2	3
Дисгармонія розвитку, нерозвиненість довільності психічних процесів в порівнянні з однолітками	Розуміння, співчуття; Вирівнювання культурно-освітніх можливостей дітей	Розвиток довільності в руховій сфері; розвиток довільності в емоційній сфері, в спілкуванні
Висока тривожність;	Труднощі спілкування Довіра до особистості дитини;	Ігрова корекція поведінки в групі; розвиток позитивного спілкування; рольове навчання; розглядання позиційних ролей
Неадекватна самооцінка; комплекс неповноцінності	Вибіркове ігнорування негативних вчинків; Емоційне погладження дитини; Очікування завтрашньої радості	підтвердження унікальності дитини;

Другим критерієм психологічної сумісності є згуртованість. Це стійке якість спортивної групи, процес формування якого тривалий і іноді суперечливий. Згуртованість допомагає гравцям протистояти різним несприятливим впливом [7]. Це ступінь узгодженості дії членів ланки, для досягнення спільної мети. У спорті спільною метою є перемога, яка частково залежить від координованих зусиль всіх членів команди.

Індекс згуртованості розраховується як відношення кількості виборів всередині групи до загальної кількості можливих виборів [8].

Підхід до вивчення згуртованості, представлений, в основному, технікою шкал, заснований на емоційній оцінці групи в цілому.

Випробовуваних зазвичай просять дати загальну індіферентну оцінку групи:

1. Наскільки приваблива для вас ця ланка?
2. Якою мірою прив'язані ви до своїх партнерів в п'ятірці ?
3. Наскільки важлива для вас ця п'ятірка ?
4. Чи хочете ви залишитися членом даної ланки?
5. Якби вам запропонували перейти в іншу п'ятірку, щоб ви сказали щодо переходу?

І.О. Ханін [36] пропонує свій варіант шкали прийнятності: кожен з партнерів ранжує двох інших за ступенем їх прийнятності для вирішення певної задачі або вільного спілкування, відзначаючи, кого з партнерів він:

- 1) залишив би обов'язково, в першу чергу;
- 2) той же залишив би;
- 3) міг залишити, а міг і не залишити;
- 4) швидше за все не залишив би;
- 5) ні в якому разі не залишив би.

Перші вибори характеризують найближчу міжособистісну дистанцію і найбільшу прийнятність партнера в діловому або міжособистісному плані. Поєднання індивідуальних і групових оцінок дає уявлення про те, наскільки партнери прийнятні один для одного і для всієї п'ятірки в цілому. Таким

чином, за допомогою шкали прийнятності можна досить оперативно виявити як індивідуальні переваги, так і саму загальну картину, головним чином, емоційних міжособистісних відносин в ланках.

Однак симпатії і антипатії обов'язково враховуються тренером, але взаємовпливу учасників, проте, організуються часто всупереч їх виборів або відмов. І справа тут не тільки в необхідності виходити з логіки і вимог спільної діяльності і специфіки колективних завдань. Управління, а тим більше оптимізація внутрішньо групових зв'язків і відносин, спільної діяльності членів команди неможливі без виявлення кола осіб, на думку і оцінку яких людина готова орієнтуватися і які, отже, є для нього референтними [36].

Суть методики визначення референтного кола полягає:

а) в оцінці кожним членом групи всіх інших учасників за допомогою набору особистісних якостей;

б) у виявленні вибіркового ставлення кожного опитуваного до деяких членів колективу.

Після першої, оціночної серії опитування кожному з учасників експерименту дозволяють ознайомитися з думкою про нього осіб, найбільш його цікавлять. Саме цей вибір має особливе значення у виявленні ранжованого референтного кола спілкування даної людини. В результаті побічно встановлюється порядок переваги осіб, думки яких найбільш значущі для випробуваного, а також референтна якість, тобто ту якість його особистості, в оцінці якого з боку партнерів по ланці людина найбільше потребує. Результати опитувань за допомогою соціометричного тесту і референт метричної процедури можуть і не збігатися [12, 45, 57].

Діагностика референтного кола спілкування членів п'ятірки дозволить, зокрема, з'ясувати питання про те, як формується референтний круг спілкування в учасників спільної діяльності і чи можна його змінити, формуючи відповідні ціннісні орієнтації у членів ланки і створюючи ті чи інші ситуації вимушеного спілкування [47].

Ідеальним варіантом є наявність референтного кола спілкування всередині конкретної п'ятірки .

У підготовці хокейних ланок багато що визначає психологічний мікроклімат, який існує між партнерами. Психологічна підготовка такого колективу базується на хороших взаєминах в складі. Тренери постійно стикаються з найрізноманітнішими проблемами міжособистісного спілкування при організації спільної діяльності, при об'єднанні займаються і організації їх взаємин, при попередженні або припинення конфліктів між партнерами, встановлення контакту з новими гравцями у комплектуванні ланок[50].

Н. П. Гусев і Ю. Н. Лисенко [7] вважають, що психологічний клімат в порівнянні зі згуртованістю - менш стійка характеристика п'ятірок в хокеї . Вона відображає загальну командну атмосферу і розглядається як певний стан групи, як загальний настрій її членів. Показниками психологічного клімату є: наявність або відсутність психологічних конфліктів, сталість або змінюваність складів, задоволеність або незадоволеність діяльністю, комфорт або напруженість і недоброзичливість у взаєминах. Психологічний клімат істотно впливає на ефективність навчально-тренувального процесу і виступи спортсменів у змаганнях, на їх самопочуття і працездатність.

Існує ще одне поняття, необхідне при дослідженні психологічної сумісності - спрацьовування.

Спрацьовування - єдність (оптимальність) взаємодіючих людей при виконанні спільної діяльності. В якості ознак спрацьованості виступають: висока продуктивність членів групи, точність і узгодженість дій, сприятливі і міжособистісні взаємини, надійність колективної роботи, швидкість оволодіння новими спільними діями, стабільність їх виконання [9, 44]. Однією з найважливіших характеристик спрацьованості п'ятірок є її стійкість до зовнішніх перешкод [47].

Якщо два індивіда спрацювалися в будь-якої діяльності, то вони найчастіше зазнають взаємні симпатії. Але ці взаємні симпатії можуть бути

пов'язані тільки з цим конкретним видом діяльності. Таким чином, можна сказати, що спрацює пара може бути несумісною, а сумісна - не спрацював,.

Між спрацьованості (Ср) і сумісністю (З) існують суперечливі залежності. Формалізуючи їх співвідношення, можна отримати наступні чотири поєднання [16]:

Ср (max) + З (max) - оптимальне поєднання;

Ср (min) + З (max); Ср (max) + З (min); Ср (min) + З (min) - небажане поєднання.

У малій групі поведінку людини змінюється відповідно до настанов і нормами поведінки цієї групи. Ця зміна пов'язана з двома причинами. В одних випадках людина приймає думку групи, тому що не бажає вступати з нею в конфлікт. При цьому його переконання, установки на ті, чи інші явища життя залишаються колишніми, отже, людина проявляє пристосуванство, конформізм.

В інших випадках партнер приймає думку п'ятірки, бо погоджується з його правильністю. У цьому випадку норми і установки трійки стають нормами і установками цієї людини. Таке прийняття людиною думки групи, називається конформність. Вона полегшує здійснення групою однакового спортивної поведінки [9, 44].

Зміна особистістю своїх думок і установок відбувається з різним ступенем труднощі. У багатьох виникає внутрішній конфлікт або когнітивний дисонанс в зв'язку з тим, що колишні уявлення людини вступають в протиріччя з думкою і установками групи і йому треба вирішити, де ж істина. Залежно від складності або легкості вирішення цього конфлікту розрізняють низьку і високу конформність суб'єкта. Низька конформність суб'єкта означає, що думка команди або відкладається, або приймається з працею. Висока конформність означає легке і швидке прийняття думки гравців в ланках.

У спільній колективній діяльності людей між ними неминуче і закономірно виникають об'єктивні відносини і зв'язку. Відображенням цих об'єктивних взаємин між членами групи є міжособистісні відносини.

Дослідження міжособистісних стосунків в спортивних групах показали, що адекватні і правильно організовані міжособистісні відносини позитивно позначаються на успішності дій спортсменів, а порушення звичних взаємин, будучи додатковим стрес генним фактором, знижують ефективність спортивної діяльності.

У людей з різною силою нервової системи досліджувані взаємовідносини під впливом стресу змінюються по-різному. Спортсмени з сильною нервовою системою при стресі збільшують інтенсивність спілкування, осуд партнерів. Для спортсменів зі слабкою нервовою системою характерно зниження інтенсивності спілкування, зменшення негативної реакції у відповідь.

Отже, стрес погіршує взаємовідносини в групі спортсменів зі слабкою нервовою системою. Таким чином, вплив стресу, викликаного участю у спортивних змаганнях, на різні рівні індивідуальних властивостей спортсменів обумовлено, перш за все, властивостями їх нервової системи і темпераменту. Цей факт необхідно враховувати, так як особливості нервової системи і темпераменту - найбільш стійкі індивідуальні особливості людини, які не можуть істотно змінюватися в процесі занять спортом, в процесі підготовки до змагань [14].

Поверхневі спостереження за хокейними п'ятірками нерідко наводять на думку про те, що всі її члени рівні між собою. Дійсно, для таких міркувань є підстави: члени хокейних ланок займаються у одного тренера, виконують однакові комбінації, мають такі самі обов'язки. І все-таки, незважаючи на це, рівності в положенні, яке займає кожен з партнерів п'ятірки, в її ієрархічній структурі, немає.

Ряд досліджень [14], проведених в ланках, дозволив встановити, що в них є особи, які користуються великими симпатіями, повагою і авторитетом у своїх товаришів, ніж інші - лідери. Разом з тим, в п'ятірках, як правило, можуть бути спортсмени, які не користуються авторитетом. До них часто ставляться негативно, намагаючись уникнути тривалих контактів, спілкуються з ними

вимушено. Це аутсайдери п'ятірок. Крім цих двох категорій, є спортсмени, які займають як би середнє проміжне положення.

Питання лідерства в міжособистісних відносинах займають особливе місце. Відомо, що у кожної групи є певна потреба в лідерстві, проте ця потреба може бути виражена по-різному. Бути веденим одночасно означає щось віддати від своєї особистості і індивідуальності і щось для неї придбати [40, 55].

Тому всі взаємовідносини в ланках формуються з урахуванням статусу, який має кожен її член. Цей момент необхідно враховувати і при створенні п'ятірок, тому, бажано, щоб в кожній п'ятірці були свої, певні, поєднання лідерів, спортсменів, які займають проміжне положення і аутсайдерів. Тут важливо також відзначити, що в хокейних ланках більшого значення має емоційний лідер, ніж діловий. Саме емоційний лідер не тільки відчуває стан своїх партнерів, але і намагається ставити п'ятірці певний "емоційний тонус". Такий лідер грає важливу роль в умовах хокейної гри. Ідеальним варіантом є, звичайно, поєднання двох типів лідера в одній людині.

Але слід підкреслити, що поділ відносин на ділові та емоційні носить умовний характер. Насправді - в спорті це проявляється особливо чітко - дружні чи неприязні стосунки формуються саме в ході спільної діяльності в залежності від того, наскільки успішно або неуспішно вирішується загальногруппова завдання. Крім того, в силу високої значимості в спорті високі досягнення спільної діяльності і ділові відносини спортсменів завжди пов'язані з інтенсивними емоційними проявами і активним формуванням особистісного ставлення до партнерів [36].

Лідеру належить велика роль в нормалізації відносин між партнерами в хокейній п'ятірці. Це та людина, яка може пожертвувати своїми власними інтересами заради вирішення протиріччя між партнерами. Улагоджуючи спірну ситуацію, він намагається знайти підтримку в іншого, намагається зробити все, щоб уникнути марної напруженості. Лідер намагається

заспокоїти інших і зберегти оптимальний психологічний клімат у спортивній групі, не займає позиції, яка може викликати суперечки.

1.3. Соціометрія як метод вивчення психологічної сумісності

Проблеми психологічної сумісності розроблялися багатьма вченими. Тому існує досить багато різних методів її вивчення.

Так, наприклад, Ю. В. Тюрєнков, Ю. А. Коломейцев, Н. Н. Обозов, В. Параносіч [12, 17, 19, 34] пропонують порівняно простий і доступний кожному тренеру соціологічний метод перевірки хокейної команди як колективу, який використовує кількісні характеристики при вивченні взаємодій в групі, - соціометрію.

Соціометрія - це система деяких прийомів, що дозволяють з'ясувати кількісне визначення переваг, байдужість або неприйняття, які адресовані індивідам або виходять від них в процесі міжособистісного спілкування та взаємодії [34, 46].

Соціометрична процедура дослідження дозволяє визначити реальні та бажані потреби людини бути разом з іншими в тих чи інших умовах.

Соціометричний метод передбачає аналіз осмислених відповідей членів групи на ряд поставлених питань різного типу і характеру. Зміст питань називають соціометричними критеріями, вони охоплюють різні сторони діяльності і спілкування особистостей всередині груп. Їх можна звести в дві великі групи [33]:

1) Кон'юнктивні - зближують людей, які б поєднували їх почуття. У кожному разі такого ставлення інша сторона виступає як бажаний об'єкт, по відношенню до якого демонструється готовність до співпраці, до спільних дій;

2) Диз'юнктивні - роз'єднують людей почуття. Інша сторона виступає як неприйнятна.

Пропонована Ю.В. Тюрєнкова [54] соціометрична методика перевірки на психоемоційну надійність включає в себе методи збору інформації (спостереження, опитування, тестування) і методи її обробки.

Опитування проводиться в двох напрямках:

- "позитивне" - вкажіть прізвище спортсменів, з якими вам хотілося б виступати, жити в одній кімнаті;
- "негативний" - вкажіть, з ким би вам не хотілося тренуватися, виступати.

Психоемоційна надійність (ПЕН) даної ланки виражається коефіцієнтом ПЕН [34]:

$$K_{пен} = (1) \cdot 100\%$$

ΣR - загальне число негативних виборів;

ΣN_o - загальне число "вільних" партнерів в ланці;

ΣR - загальне число позитивних виборів;

N - кількість осіб ($N = 5$).

У соціометричною методикою закладено виявлення впливовості членів п'ятірки. Критерії соціометричних виборів спрямовані на оцінку інтелектуальних, емоційних, регулятивних якостей. Вибір "цікаву людину" - члена групи передбачає оцінку таких якостей особистості, як ступінь поінформованості в різних питаннях, що стосуються мистецтва, літератури, політики [17].

Практична цінність методу не викликає сумніву. З його допомогою можна отримати цікаві дані, що стосуються динаміки міжособистісних відносин. Симпатії, антипатії, ізолюваність або відторгнення виникають як через різного ставлення до цілям групи, так і у випадках, коли вони є виразом взаємних емоційних відносин [19].

Однією з переваг соціометрії можна також назвати те, що по завданню соціометричного критерію виявляється ступінь групової активності в виборах один одного - експансивність групи, яка дорівнює сумі зроблених групою виборів незалежно від знаку, поділений на кількість осіб [5].

Перебільшувати можливості методу все ж не слід. Адже відносини між людьми опосередковані багатьма факторами, а соціометричний вибір зачіпає лише невелику частину свідомих елементів в цих відносинах. Використання соціометричного методу має багато спірних питань і, спираючись тільки на

підрахунок симпатій і антипатій, не треба робити далекосяжні висновки про сутність і механізм групового впливу. Але і не працювати в цьому напрямку теж не можна [34].

1.4. Особливості взаємодії спортсменів при виконанні змагальних вправ в хокеї

Психологічна сумісність нероздільно пов'язана з таким поняттям як міжособистісний конфлікт. Міжособистісний конфлікт - це зіткнення інтересів і поглядів особистостей, несумісність їхніх моральних засад і норм поведінки, незадоволеність значущих для них потреб і цінностей [12].

Під впливом внутрішніх або зовнішніх причин у групі настає стан порушення рівноваги, її структура руйнується. Цей стан є не статичним, а динамічним. Воно передбачає напругу або систему напруг, що веде до пошуку нового рівноваги. Група прагне реорганізуватися, знайти новий стан рівноваги. У цьому новому стані можна буде говорити про нову структуру. Життя груп являє собою чергування станів рівноваги і його порушень.

У групах існують сили згуртування, які чинять опір зміні структури, і сили розпаду, що штовхають до змін. Рівновага існує в тому випадку, якщо сили згуртування переважають над силами розпаду.

Виходячи з цього, можна дати визначення групового конфлікту. Це стан потрясіння, дезорганізації стосовно передував рівноваги [25].

Конфлікт, як крайня форма негативних взаємин, загострює всі суперечності і незгоди, підвищує емоційну збудливість і психологічну напруженість конфліктуючих особистостей.

У практиці нерідко застосовується індекс конфліктності, який вказує на наявність і ступінь взаємно негативних ланок. Присутність таких ланок в хокеї знижує процес консолідації структури, зменшує здатність п'ятірки зберігати рівновагу в спілкуванні при інтенсивності впливу факторів середовища. Індекс конфліктності пояснює взаємне зіткнення і зв'язку в групі зі знаком "мінус":

Н.П.Гусев і Ю.Н.Лисенко [11] зробили спеціальну педагогічну дослідження, виходячи з припущення, що існує взаємозв'язок міжособистісних відносин з ефективністю підготовки хокеїстів до змагань, а також результативністю їх спортивної діяльності.

Полягало це дослідження в тому, що протягом підготовчого періоду фіксувалося кількість конфліктних ситуацій, і за цими даними визначався психологічний клімат - психологічний клімат оцінювали в п'ять балів, якщо психологічних конфліктів не відзначалося або фіксувався один. У психологічному щоденнику відзначали, між ким виникали ці конфлікти, причини їх виникнення, намічалися шляхи їх ліквідації. В результаті було виявлено закономірність: чим менше конфліктів між партнерами, чим краще психологічний клімат в групі, тим ефективніше її підготовка і виступ на змаганнях [7].

Цими авторами також було відзначено, що психологічні конфлікти виникають в основному між одними і тими ж партнерами. Одні спортсмени більше схильні до конфліктів, ніж інші. Це пояснюється різними індивідуально-психологічними особливостями хокеїстів. З огляду на цю обставину, було встановлено, між ким із партнерів існує найбільша вірогідність виникнення важко розв'язати протиріччя. Найбільша вірогідність оцінювалася в п'ять балів.

Роботою з регулювання відносин між конфлікуючими партнерами повинен займатися тренер і психолог команди. Ця робота повинна бути спрямована на розвиток дружелюбності, співпраці, взаємної підтримки, злагоди, доброзичливості. Необхідно роз'яснювати спортсменам взаємну залежність їх один від одного, а також і відповідальність один перед одним.

Спортсмени повинні свідомо розвивати і покращувати відносини між собою на основі дружби і взаєморозуміння.

При оптимізації міжособистісних відносин, слід знати, що кожен конфлікт має свої мотиви і причини. Всі різновиди конфліктних мотивів можна об'єднати в наступні основні групи [12]:

1. Рівень специфічних якостей. Неоднаковий рівень фізичної та технічної підготовки, наприклад, у середній і у нижній, що виявляється в екстремальних умовах, може стати причиною конфлікту між ними.

2. Росто-вагові дані спортсменів. В хокеї зріст і вага мають важливе значення в досягненні високих результатів. Від цих показників залежать можливості прояву результатів спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності.

3. Відмінності в психофізіологічних характеристиках. Різна швидкість переробки інформації, мислення, темпу і ритму виконуваних рухів можуть викликати взаємне невдоволення.

4. Якості особистості взаємодіючих сторін.

5. Причини, що криються в процесі спілкування, міжособистісних контактів і комунікацій.

6. Негативний психологічний стан:

а) підвищена збудливість, психологічна напруженість;

б) нестійкий настрій, дратівливість;

в) почуття занепокоєння, тривоги;

г) втома в результаті психічного і фізичного стомлення.

Ці психічні стани можуть бути не тільки причинами, а й наслідком попередніх конфліктів, результатом певної діяльності, вчинків.

Конфліктні ситуації необхідно вирішувати з урахуванням інтересів усіх членів спортивної групи.

Социометричні дослідження і аналіз конфліктів показали, що психологічна сумісність - один з основних видів спілкування. З досліджень, виконаних в рамках социометрического напрямки, слід, що міжособистісні симпатії (або антипатії) однозначно визначають характер взаємовпливів партнерів: в дружніх п'ятірка буде інтенсивне продуктивне спілкування, в нейтральних його менше або воно взагалі відсутнє, а в неприязних парах можна очікувати як відсутність спілкування, так і міжособистісних конфліктів [49].

При оптимізації спілкування безпосередньо взаємодіючих партнерів принципово можливі три основні підходи [29]:

- 1) реорганізація структури групи (зміна складу, перегрупування і перестановка партнерів);
- 2) цілеспрямована реконструкція завдань;
- 3) безпосередня регламентація характеру взаємовпливу партнерів з метою їх термінової взаємної адаптації.

Основною перевагою першого підходу є те, що орієнтація на найбільш сприятливі поєднання індивідуально-психологічних і соціально-психологічних характеристик партнерів дозволяє створювати необхідні передумови оптимізації спілкування на стадії комплектування групи.

Надалі ж кардинальна перебудова ланок буває неможлива з міркувань спортивного характеру.

Другий підхід з перетворенням структури виконуваної діяльності є більш перспективним для оперативного і термінової зміни основних параметрів спілкування. Тут мова йде про перетворення:

- а) умов протікання діяльності;
- б) взаємозв'язку з діяльністю інших груп;
- в) наявності виразних проміжних і підсумкових результатів діяльності.

Особливо перспективним в умовах спільної діяльності видається третій підхід. Регламентована міжособистісна адаптація високо- і низкостатусних партнерів вимагає термінової перебудови змісту, спрямованості, інтенсивності і послідовності їх контактів. В основу таких перетворень було покладено структурно-функціональна модель, що передбачає:

- а) створення сильної мотивації ефективно впливати на партнера
- б) кардинальну малу перебудову поведінкової програми в структурі ситуативною установці по відношенню до конкретного партнера.

При цьому пізнавальний і емоційний компоненти спочатку як найбільш стійкі не зачіпалися [48].

Тому спілкування партнерів, які перебувають, здавалося б, в одній ситуації і мають приблизно однаковий статус в команді, тим не менш, може істотно відрізнятись. Пояснити ці відмінності в ряді випадків неможливо без знання індивідуально - психологічних та особистісних особливостей спортсменів. Знання залежності між особистісними особливостями і типом комунікативної поведінки дозволить тренеру певною мірою прогнозувати характер міжособистісних впливів учасників взаємодії і, отже, успішно комплектувати склади, здатні з більш коротким терміном досягти високого ступеня спрацьованості [34]

1.5. Діяльності тренера з організації групової взаємодії в процесі формування складу команди в хокеї

Діяльність тренера не обмежується проведенням тренувальних занять. Він виконує також функції теоретика, психолога та організатора. Головну роль в забезпеченні психологічної поведінки і діяльності спортсмена на різних етапах змагань грає його тренер. Завдання тренера в умовах нашого суспільства - це не тільки спортивні досягнення спортсмена, але виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, здатного до використання культурного надбання суспільства і саморозвитку [27].

По-перше, він повинен передати підростаючому поколінню накопичену людством культуру у вигляді певних знань, навичок, звичок, умінь в області фізичної культури і спорту. Інакше кажучи, домогтися правильного поведінки спортсмена і вдосконалення його спортивних результатів.

По-друге, він не повинен при цьому позбавити спортсмена його власного індивідуального своєрідності. Більш того, він постійно на нього спирається та розвиває. Це означає, що тренер не може бути диктатором, що нав'язує спортсменові, наявні норми, не повинен виступати інструментом переважної системи впливу на формування особистості [20, 26].

Виділяють два типи тренерів: тренери з установкою тільки на спортивний результат і тренери з професійно-педагогічної установкою. Визначено, що установка тільки на результат не сприяє становленню

психологічно стабільної особистості спортсмена [22].

У структуру знань тренера входять:

- суспільно політичні знання;
- психолого педагогічні знання;
- медико - біологічні знання;
- спеціальні знання.

Функція тренера як психолога полягає у виявленні та розвитку, у хокеїстів потенційних властивостей особистості і подоланні негативних якостей, вихованні спортивного характеру, моральних і вольових якостей, які можуть бути корисні не тільки в хокеї, а й в «звичайному», неспортивному житті. Тренер Здійснює Загальну спеціальну психологічну підготовку хокеїстів до змагань, застосовує індивідуальний підхід до спортсменів з урахуванням їх психологічних особливостей, регулює взаємовідносини в спортивному колективі і т.п.

Діяльність тренера у хокеї включає вивчення і аналіз:

- а) об'єкта діяльності (окремих спортсменів і всіх складів хокеїстів), його стан і змін, які з ним відбуваються;
- б) коштів, методів і умов діяльності в хокеї , об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на характер навчально-тренувальної та виховної роботи зі спортсменами;
- в) переваг і недоліків у розвитку особистості самого тренера, виконанні його обов'язків і педагогічних функцій з метою вироблення методики самоосвіти, власного досвіду, а також досвіду своїх колег [2, 10].

У психологічній підготовці спортсмена необхідно виходити з вікового фактора. Однак тренер, враховуючи вікові особливості, не повинен виходити з «вікових стандартів». Відомо, що значну роль відіграють також індивідуальні особливості, які найчастіше можуть повністю відхилитися від «вікового стандарту». Тут, зокрема, важливим є досвід спортивної діяльності. Тренер повинен також знати темперамент кожного спортсмена. Відзначимо, що в процесі спортивної діяльності темперамент відіграє значну роль. Однак

чимало випадків, коли спортсмен з певним темпераментом у процесі спортивної діяльності (змагань) проявляє ознаки, характерні для іншого типу темпераменту. Взагалі потрібно врахувати ту обставину, що в процесі спортивної діяльності один і той же спортсмен може проявляти психічні якості зовсім іншого характеру, ніж в житті.

Найважливіша проблема психології та педагогіки - проблема індивідуалізації. Актуальність її пояснюється перш за все тим, що в умовах безперервного ускладнення і збільшення обсягу програмного матеріалу саме навчання з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей дозволяє створити систему, так само ефективну для всіх займаються [38]. Посилення мотивації при певних умовах пов'язано з виникненням нервово-психічної напруги. Встановлено, що від типологічних властивостей нервової системи людини залежить різний вплив однієї і тієї ж напруженої ситуації на моторику різних людей. Це пояснюється наявністю глибокої внутрішньої зв'язку між впливом типологічних особливостей, з одного боку, мотивів і стану нервово-психічної напруги, з іншого боку, на функціональний рівень діяльності. Мотиви, стан нервово-психічної напруги і типологічні особливості вищої нервової діяльності визначають одні і ті ж особливості психіки [32].

Найбільш широко поширені форми педагогічного впливу - похвала, осуд і оцінка діяльності.

Деякі педагоги ратують за виключення цих форм впливу, розглядаючи їх як засоби чисто зовнішнього стимулювання, вважаючи, що заохочення несе в собі позитивний емоційний заряд і є стимулюючим засобом, а покарання завжди є негативний вплив, гальмує небажану поведінку. Якби насправді справа йшла таким чином, то слід було б очікувати, що та чи інша форма педагогічного впливу як стимул прямо і безпосередньо обумовлювало б характер відповідної реакції. Однак практика показує, що в залежності від цілого ряду чинників виявляються різні відповідні реакції на одні і ті зовнішні впливи.

Будь-яке педагогічний вплив не впливає саме по собі, не залишається

тільки зовнішнім стимулом, а в своєму розвитку діалектично переходить у внутрішні стимули поведінки, впливає на поведінку по-різному в залежності від того, яке психічний стан воно викликає. Зміна психічного стану в результаті впливу педагогічних впливів має двоякий характер. По-перше, зміна психічного стану сприяє посилення або ослаблення мотиву. По-друге, зміна психічного стану викликає стан нервово-психічної напруги [31, 35].

У процесі підготовки важлива роль належить спортсмену, тренеру і колективу, спільними зусиллями, яких можна досягти правильної і необхідної психологічної підготовки і забезпечити успіх в майбутніх змаганнях. Таким чином, тренер зі хокею виконує функції теоретика, психолога та організатора. Він також здійснює загальну і спеціальну психологічну підготовку хокеїстів до змагань, застосовує індивідуальний підхід до вихованців з урахуванням їх типологічних особливостей, регулює взаємовідносини в спортивному колективі і т.п. Під індивідуальним підходом розуміється система способів і прийомів діяльності, які виробляються як компенсація негативних проявів темпераменту і призводить до досягнення успіху.

До основних умов, що впливає на динаміку і якість індивідуального підходу, відносяться компетентність тренера і спортсмена в питаннях виявлення індивідуальних характеристик особистості спортсмена, побудови і корекції навчально-тренувального процесу, контроль рівня підготовленості спортсмена до змагальної діяльності, аналіз і узагальнення власного спортивного досвіду.

Висновки до розділу 1

Хокейні п'ятірки не існує поза спілкуванням, інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним. Щоб уміти керувати спілкуванням, для більш успішного його дії, необхідна систематична експериментальна розробка проблем спілкування і взаємин у ланках.

У спільній колективній діяльності людей між ними неминуче і закономірно виникають об'єктивні відносини і зв'язку. Відображенням цих об'єктивних взаємин між членами групи є міжособистісні відносини.

Під впливом стресу погіршуються взаємини в групі спортсменів, зі слабкою нервовою системою. Таким чином, вплив стресу, викликаного участю у спортивних змаганнях, на різні рівні індивідуальних властивостей спортсменів обумовлено, перш за все, властивостями їх нервової системи і темпераменту.

Важливо також відзначити, що в хокейній п'ятірці більшого значення має емоційний лідер, ніж діловий. Саме емоційний лідер не тільки відчуває стан своїх партнерів, але і намагається ставити в п'ятірці певний "емоційний тонус".

Лідеру належить велика роль в нормалізації відносин між партнерами в хокейних команді. Він намагається заспокоїти інших і зберегти оптимальний психологічний клімат у спортивній групі, не займає позиції, яка може викликати суперечки і конфлікти.

Психологічні конфлікти виникають в основному між одними і тими ж партнерами. Одні спортсмени більше схильні до конфліктів, ніж інші. Це пояснюється різними індивідуально-психологічними особливостями хокеїстів.

Спортсмени повинні свідомо розвивати і покращувати відносини між собою на основі дружби і взаєморозуміння. Соціометричні дослідження і аналіз конфліктів показали, що психологічна сумісність - один з основних видів спілкування.

Тому спілкування партнерів, які перебувають, здавалося б, в одній ситуації і мають приблизно однаковий статус в команді, тим не менш, може істотно відрізнятись.

Більше можна сказати, головну роль у врівноваженні міжособистісних взаємодій і конфліктів грає тренер. Він виконує функції теоретика, психолога та організатора. Він також здійснює загальну і спеціальну психологічну

підготовку хокеїстів до змагань, застосовує індивідуальний підхід до вихованців з урахуванням їх типологічних особливостей, регулює взаємовідносини в спортивному колективі.

В результаті обробки існуючих методик формування міжособистісних відносин в ланках, ми вважаємо, що існує необхідність в удосконаленні підходу до комплектування хокейних складів п'ятірок в хокеї .

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в даній роботі застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетне опитування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи психодіагностики.
5. Педагогічний експеримент.
6. Статистичні методи обробки результатів досліджень.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури проводився з метою вивчення стану питання використання методів і прийомів психологічної сумісності хокеїстів в ланках діяльності, з урахуванням властивостей їх темпераменту.

В основу аналізу науково-методичної літератури було покладено огляд наступних питань: особливості психологічної сумісності в п'ятірках, їх критерії; визначення лідера в складах; використання соціометрії, як методу вивчення психологічної сумісності спортсменів у груповій діяльності; вивчення конфліктів і оптимізації спілкування в групах; особливості психолого-педагогічної діяльності тренерів зі хокею.

2.1.2. Анкетування. Анкетне опитування проводиться з метою визначення необхідності психологічної сумісності при комплектуванні ланок.

Анкета була набором питань, кожен з яких логічно пов'язаний з центральним завданням дослідження. Були використані як відкриті питання (що дозволяють опитуваному будувати відповідь у відповідності зі своїми бажаннями, як за змістом, так і за формою), так і закриті (допускають зазвичай лише відповіді "так" або "ні").

Анкети заповнювало 21 спортсменів, тобто одна хокейна команда, які брали участь в подальшому дослідженні.

2.1.3. Педагогічне спостереження. Метою педагогічних спостережень було вивчення спрацьованості спортсменів: стабільності виконання групових елементів, часом їх освоєння, а також, особливості діяльності спортсменів з різними властивостями темпераменту в умовах тренування і змагань.

Спостереження - один з основних емпіричних методів психологічного дослідження, що складається в навмисному, систематичному і цілеспрямованому сприйнятті психічних явищ з метою вивчення їх специфічних змін в певних умовах і знаходженні сенсу цих явищ, який безпосередньо не дано. Спостереження включає елементи теоретичного мислення (задум, система методичних прийомів, осмислення та контроль результатів) та кількісні методи аналізу. Але, незважаючи на всі обережності, спостереження завжди характеризується деякою суб'єктивністю.

Відмова від передчасних узагальнень і висновків, багаторазовість спостереження, контроль з боку інших методів дослідження дозволяють забезпечити об'єктивність спостереження [13].

Спостереження велося над двадцять одним спортсменом .

2.1.4. Методи психодіагностики. Тестування - метод психологічної діагностики, що використовує стандартизовані питання і завдання (тести), що мають певну шкалу значень. Застосовується для стандартизованого вимірювання індивідуальних відмінностей [52].

Для вивчення психологічної сумісності в роботі були використані наступні тести:

1) методика Т. Лірі "Міжособистісні відносини". Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати випробовуваного до центру кола, тим більше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-агресивність) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або

екстремальність інтерперсональність поведінки. Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

2) Оцінка особистісної тривожності за методикою Спілберга:

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1)

означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

3) «Експрес-методика» по вивченню соціально-психологічної атмосфери в трудовому колективі:

Авторами методики є О.С.Міхалюк і А.Ю.Шалито. Досвід показує, що дослідження психологічного клімату, як правило, переслідують дві мети:

1) підтвердження гіпотези про взаємозв'язок між особливостями психологічного клімату в групах і закономірностями протікання в них ряду процесів, тобто припущення про те, що виробничі, соціальні або соціально-психологічні процеси по-різному протікають у колективах з різним психологічним кліматом;

2) вироблення конкретних рекомендацій з оптимізації психологічного клімату в колективі.

Якщо для рішення другої групи задач необхідне створення в кожному випадку спеціальної методики, то в першому випадку, як показує практика, виникає потреба робити періодичні "зрізи" з метою діагностики стану психологічного клімату в колективі, простежувати дієвість тих або інших заходів і їхній вплив на психологічний клімат і т.д. Такі виміри можуть бути корисні, наприклад, при вивченні адаптації нових працівників, відносини до

праці, динаміки плинності кадрів, ефективності керівництва, продуктивності діяльності.

Психологічний клімат первинного трудового колективу розуміється авторами як соціально обумовлена, відносно стійка система відносин членів колективу до колективу як цілого. Методика дозволяє виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти відносин у колективі. Як істотну ознаку емоційного компонента розглядається критерій привабливості на рівні понять "подобається — не подобається", "приємний — неприємний". При конструюванні питань, спрямованих на вимір поведінкового компонента, дотримується критерій "бажання — небажання працювати в даному колективі", "бажання — небажання спілкуватися з членами колективу в сфері дозвілля". Основний критерій когнітивного компонента — перемінна "знання — незнання особливостей членів колективу".

У тестуванні взяли участь 21 гравець команди та 8 тренерів СДЮШОР «Крижинка» та ХК «Київ Кепіталс».

2.1.5. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Математичні і статистичні методи обробки результатів дослідження. Результати досліджень були оброблені за допомогою методів математичної статистики [33].

Статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулами наступних статистичних параметрів:

- середнє арифметичне (\bar{x}), визначалося за формулою:

Де:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2.1)$$

n - Об'єм вибірки;

x_i - варіант вибірки;

$\sum_{i=1}^n$ - позначення суми n чисел x_i ;

- коефіцієнт конкордації (W) визначався за формулою:

$$W = \frac{12s}{m^2(n^3 - n)} \quad (2.2)$$

Де:

$$S = \sum (\sum x_i - \bar{x})^2;$$

m – кількість експертів;

n – кількість об'єктів експертизи;

x_i – оцінка;

\bar{x} – середнє арифметичне.

- відсоткова точність оцінки інтервалів часу визначається за формулою:

$$T = \frac{60 - C_2}{C} \times 100 \quad (2.3)$$

де C_2 - сума різниці часу висунутого (сума помилок випробуваного);

C - сума відрізків часу, що пред'являються експериментатором.

2.2. Організація дослідження.

Відповідно до поставлених, завданнями дослідження проводилися в чотири етапи.

На **першому етапі** (грудень 2022 - травень 2023 року) проводився збір необхідного матеріалу з обраної теми, з обробкою і аналізом науково-методичної літератури.

Другий етап (жовтень 2023- листопад 2023 року) включав дослідження, спрямоване на виявлення критеріїв психологічної сумісності в хокейних п'ятірках У дослідженні брало участь чотири п'ятірки (21 особа).

На **третьому етапі** (грудень 2022 - лютий 2023 року) проводилась експериментальна перевірка запропонованої методики формування п'ятірок .

В етапі взяли участь чотири п'ятірок , з них дві входили до складу контрольної групи, а дві - до складу експериментальної. З контрольною групою заняття проводив тренер Крижинка – Архіпенко І. М., з експериментальною групою – Аліпов Є. Л.

А також, проводилася математико-статистична обробка отриманих даних і їх аналіз.

Четвертий етап (березень - квітень 2023 року) включав написання окремих розділів роботи, висновків, педагогічних рекомендацій підготовка до захисту і захист основних положень.

В дослідженнях взяли участь двадцять один гравець ХК «Київ Кепіталз» (3 ланки по 5 осіб, 1 ланка 6 осіб) та 8 тренерів СДЮРОШ «Крижинка» та ХК «Київ Кепіталз»

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМПЛЕКТУВАННЯ СКЛАДУ ХОКЕЙНИХ ЛАНОК НА ОСНОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

3.1. Оцінка психологічної сумісності спортсменів при комплектуванні складу ланок в хокеї .

Аналізуючи оцінку психологічної сумісності ланок. Для з'ясування думки про необхідність психологічної сумісності в п'ятірках проводилося опитування серед спортсменів і тренерів. Кожному з них ми ставили одне і те ж питання про важливість і необхідність регулювання відносин між партнерами в ланках. З опитаних 98,3% вважають, що психологічний фактор також важливий, як і технічний, а 1,7% не визнають необхідність формування п'ятірок за принципом психологічної сумісності.

Крім того, 27,5% вважають, що погані відносини, негативно впливають на підготовку до змагань, їх потрібно обов'язково регулювати. 31% спортсменів висловилися про те, що відносини між партнерами мають величезний вплив на результат в змаганнях, коли відносини в команді доброзичливі, то з'являється відчуття вільного виконання елементів, пропадає страх зриву. 17,4% опитаних заявили, що в п'ятірці обов'язково повинен бути лідер, який стежить за змінами у взаєминах партнерів і доводить їх до відома тренера, регулювати ці відносини необхідно, при створенні малої спортивної групи (ланки) треба враховувати характери і індивідуально-психологічні особливості спортсменів. Взаєморозуміння і дружелюбність - запорука успішної спортивної діяльності хокейній п'ятірці.

87,5% тренерів говорили про те, що коли немає психологічних конфліктів між вихованцями, коли існує взаєморозуміння між ними, працювати легко не тільки їм, але і гравцям. Визначальна роль в регулюванні відносин між партнерами належить тренерам. Велику допомогу в цій роботі може надати психолог і лідер в групі. Ніколи не треба піднімати одного

спортсмена над іншими. Це, як правило, призводить до неправильного розвитку взаємин в ланці.

Наступним етапом дослідження стало вивчення сумісності «екстраверсія-інтроверсія» шляхом тестування спортсменів. Результати тестування зведені в (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Сполучення «екстраверсія-інтроверсія» в ланках

Номер хокейної ланки	Інтровертний тип (к. осіб)	Екстравертів тип (к. осіб)
1.	3 (2 нападника, 1 захисник)	2 (1 нападник, 1 захисник)
2.	4 (2 нападника, 2 захисника)	1 (1 нападник)
3.	4 (2 нападника, 2 захисника)	1 (1 нападник)
4.	4 (3 нападника, 1 захисник)	2 (1 нападник, 1 захисник)

Аналіз даних таблиці 3.1 показує, що в ланках, що мають вищий розряд (ланка 1 та 4), присутній гетерохронний характер поєднань, при цьому частіше зустрічається наявність одного партнера в складі з екстравертної спрямованістю, як серед нападників так і захисників. Ми вважаємо, що дане поєднання сприяє підвищенню інформаційного обміну, ефективності дій ланки у різних ситуація, адже ланки 1 та 4 відіграють кількісну перевагу або гру у меншості. Внаслідок того, що енергія екстраверта спрямована зовні і однією з його рис є мимовільне прагнення пристосувати інших під себе, нав'язати свої правила гри, то поєднання декількох екстравертів у межах однієї ланки нападників чи пари захисників небажані.

У роботі не враховувався темперамент спортсменів (по тесту в додатку визначалося поєднання екстраверт-інтроверт). Але, як впливає з теста, інтроверти - це меланхоліки і флегматики, а екстраверти - холерики і

сангвініки. Холерик і меланхолік є слабкими типами темпераменту, тому, звичайно, бажана присутність в п'ятірці з сильним темпераментом - сангвініка і флегматика. Але тут треба враховувати такий факт, що тип темпераменту по-різному проявляється в особливостях комунікативної поведінки учасників спільної діяльності. Встановлено, наприклад, що у спортсменів сангвінічного і холеричного темпераменту в умовах змагань різко зменшується число спроб керувати поведінкою і діями партнерів. Спортсмени меланхолійного темпераменту частіше за інших намагаються у важкій ситуації заспокоїти або підтримати партнерів. Холерики і меланхоліки рідше пояснюють помилки партнерам, а флегматики частіше вступають в суперечки з товаришами [36].

Звичайно, не слід комплектування п'ятірки обмежувати жорсткими рамками, адже кожен тип темпераменту може характеризуватися комплексом як позитивних, так і негативних психологічних рис. Тільки позитивних або тільки негативних темпераментів не існує. Отже, одне із завдань тренера при комплектуванні п'ятірок буде полягати не в тому, щоб в процесі тренування переробляти один тип темпераменту на інший, а в тому, щоб планомірної та систематичної роботою домагатися, з одного боку, розвитку властивих кожному темпераменту позитивних якостей, а, з іншого боку - ліквідації або послаблення тих недоліків, які вже почали проявлятися в поведінці спортсмена [15].

Наступним кроком в роботі стало дослідження сумісності особистісних рис (лідер, ведений). Для визначення лідера в п'ятірці я використовував методику Т. Лірі [59] "Міжособистісні відносини" (Приложение1)

Дані анкетного опитування зведені (табл. 3.1.2)

Таблиця 3.1.2

Поєднання характеру взаємодії «домінування» та «дружелюбний» між спортсменами в хокейних ланках

№ ланки	Член ланки	Рольові положення	
		Домінування	Дружелюбність

1	Нападник Н1.1	1.9	3.7
	Нападник Н1.2	6.9	5.7
	Нападник Н1.3	2.1	3.2
	Захисник Зх1.1	6.7	5.9
	Захисник Зх1.2	3.9	4.1
2	Нападник Н2.1	10.2	7.1
	Нападник Н2.2	4.5	-2.1
	Нападник Н2.3	2.3	2.1
	Захисник Зх2.1	3.8	2.1
	Захисник Зх2.2	-4.0	2.0
3	Нападник Н3.1	-1.0	4.3
	Нападник Н3.2	7.2	6.4
	Нападник Н3.3	3.9	6.7
	Захисник Зх3.1	3.8	2.1
	Захисник Зх3.2	-4.0	2.7
4	Нападник Н4.1	7.4	2.1
	Нападник Н4.2	6.9	4.9
	Нападник Н4.3	2.2	0.1
	Нападник Н4.4	-1.7	4.3
	Захисник Зх4.1	6.6	4.1
	Захисник Зх4.2	0.7	6.7

З таблиці випливає, що в ланках 1 та 4 (ланках, що є лідерами і відіграють при перевазі у чисельних складах або у меншості) є лідер, як серед нападників так і захисників. Наявність лідера у кожному з амплуа сприяє організованості кожної ланки, адже умови і завдання захисників і нападників відрізняються. Лідерські функції зазвичай покладені на центрального нападника (номер 2 у ланках). Так відбувається оскільки саме центральні нападники розпочинають гру на вкиданнях, а також є проміжною ланкою між

захисниками і нападниками, маючи можливості виконувати функції обох амплуа. Також центральні нападники мають найбільший досвід та їх позиція дозволяє контролювати більшу частині майданчика ніж інші гравці п'ятірки.

При комплектуванні п'ятірок дуже важливо врахувати тривожність спортсменів, так як саме вона є фактором успішної гри на змаганнях, тому черговим кроком дослідження стало вивчення тривожності спортсменів.

Тривожність - досить складне емоційне переживання. Перш за все, це негативно забарвлене переживання внутрішнього неспокою, стурбованості, почуття необхідності якихось пошуків, збудження, що переходить в порушення непродуктивного демобілізованого характеру [56]. У стані тривожності переживається власна неповноцінність, непристосованість, відчуття втрати сил і можливостей. І, нарешті, це стан діяльну. Свідомість кидається в пошуках виходу, спостерігається рухове збудження, мислення прискорене, руху швидкі і хаотичні [21, 51].

Таким чином, тривожність спортсмена описується характерною тріадою: 1) зниженим настроєм; 2) втратою надій на майбутнє; 3) підвищеною активністю.

Спортсмени з високим рівнем тривожності сумлінні, старанні на тренуваннях, а спортсмени з низьким рівнем тривожності уникають тривалих і монотонних тренувань. У змаганнях низького рангу спортсмени з високою тривожністю здатні показувати високі спортивні результати, проте в відповідальних напружених і несподіваних стартах виступають нижче своїх можливостей.

Спортсмени з низьким рівнем тривожності менш старанні і працездатні на тренуваннях, нерівно і нестабільно виступають у змаганнях низького рангу, але на найбільш значущих і відповідальних змаганнях демонструють свої найкращі результати [60].

У дослідженні взяли участь ті ж двадцять один хокеїст. Результати отримані шляхом обробки анкети (табл. 3.1.3).

Таблиця 3.1.3

Оцінка рівня тривожності у спортсменів в хокейних ланках

П'ятірки	Рівень тривожності	
	Нападники	Захисники
1.	Низький	Низький
2.	Средній	Средній
3.	Високий	Средній
4.	Средній	Низький

Наступним етапом дослідження стало врахування почуття часу партнерів. Точність сприйняття тимчасових інтервалів визначалася за допомогою наступної методики. Спортсмену надають можливість тричі із зоровим контролем за секундоміром уявити часовий інтервал 10с. Потім по команді він протягом однієї хвилини через що подаються десяти секундні інтервали на аркуші паперу робить шість позначок. Наступний етапом дослідження стало врахування почуття годині партнерів. Точність сприйняття тимчасових інтервалів визначивши за допомогою наступної методики. Спортсмену надається можливість тричі визначити інтервали у 10 сек. По команді спортсмен має кожні 10 секунд на аркуші паперу робити позначку, загалом 6 раз протягом хвилини

$$T = \frac{60 - C_2}{C} \times 100$$

де C_2 - сума різниці часу висунутого (сума помилок випробуваного);

C - сума відрізків часу, що пред'являються експериментатором.

Таблиця 3.1.4

Точність сприйняття часу у досліджуваних спортсменів

П'ятірки	Відхилення	
	Нападники	Захисники
1	0,7 с	0,9 с

2	0,6 с	1,7 с
3	1,8 с	2,6 с
4	1,3 с	2,5 с

І, нарешті, заключним етапом дослідження стало вивчення спрацьованості чотирьох п'ятірок. Особливості взаємодії п'ятірок дозволили розділити їх на дві групи: спрацьовує і нізко спрацьовані. Основним методом вивчення спрацьованості стало спостереження. Було відмічено, що для спрацьовує п'ятірок характерно: стабільне виконання групових елементів на льоду (84,17%), більш швидке освоєння пірамід і вальтіжа (36 підходів). Нізко спрацьовані склади менш стабільні при виконанні групових елементів (61,26%), витрачають більше підходів при їх освоєнні (49 підходів).

При вивченні показників психологічного клімату в спрацьовують складах спостерігалось: сприятлива психологічна атмосфера (0,44); висока психоемоційна надійність (77,23), більшість реакцій на зауваження партнерів носять позитивний або нейтральний характер. За показниками ситуативної тривожності і настрою можна говорити про стабільність емоційного стану даних партнерів в процесі спільної діяльності. В даних складах спостерігається висока ступінь психологічної близькості спортсменів, більшість з них хотіли б продовжувати тренуватися в даному складі (79,46%).

3.2. Обґрунтування експериментальної методики формування п'ятірок в хокеї

Для перевірки розробленої методики комплектування групових складів був організований педагогічний експеримент на базі Крижинка.

Відразу після дослідження, яке тривало рівно місяць - з 10 жовтня 2022 року по 10 листопада 2023 року, ми почали проводити експеримент, за розробленою програмою, який тривав відповідно з 11 грудня 2022 року по 26 лютого 2023 року (табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1

Комплексна програма визначення індивідуально-психологічних особливостей партнерів

№ п/п	Направлення та зміст занять	Форма підготовки
I Підготовка складу		
1.	Вхідний тестовий контроль сумісності спортсменів	Бесіда, анкетування, тестування
2.	Синхронізація складу:	
2.1.	Психологічний настрій на спільні цілі	тренінг
2.2.	Вправи на групову емпатію (інтуїтивне взаєморозуміння) та невербальне спілкування	демонстрація, тренінг
2.3.	Профілактика та допомога у вирішенні конфліктів	тренінг
2.4.	Прогноз відносин в трійці	бесіда, рекомендації
3.	Використання переваг стресових станів:	
3.1.	Освоєння коротких мобілізуючих прийомів перед соревнованиєм	

3.2.	Ідеомоторне і ідеосенсорное самопрограмування на успіх	тренінг
4.	Техніки зняття емоційних перевантажень:	
4.1.	Аутотренінг	демонстрація, тренінг
4.2.	Тілесно орієнтована терапія (зняття скутості, активізації і управління творчою енергією)	демонстрація
4.3.	Дихальні вправи релаксації та саморегуляції	тренінг
5.	Розвиток уваги, пам'яті, самоконтролю:	
5.1.	Групові та індивідуальні вправи на самоорганізацію	тренінг
5.2.	Тренування уважності і здібності до запам'ятовування	тренінг
6.	Розвиток інтуїції:	
6.1.	Навички відображення і прогнозування дій партнера і суперників	моделювання, тренінг
II Індивідуальна підготовка спортсменів		
1.	Збір інформації про психологічні проблеми (дезадаптивної, нестійкість, деструктивні тенденції, особистісні зміни та ін.) І психологічних перевагах (персональні стратегії досягнення спортивних результатів)	бесіда
2.	Спеціальні методи корекції поведінки	Співбесіда
3.	Підтримуюча психотерапія	моделює бесіда

Склади контрольної групи формувалися на основі фізичних і росто-вагових даних спортсменів, експериментальної - фізичних, росто-вагових

даних і сумісності індивідуально-психологічних особливостей партнерів. При вивченні рівня розвитку фізичних якостей спортсменів обох груп статистичних відмінностей не спостерігалось.

Склади обох груп наведені в додатку 5.

При оцінці спрацьовування до педагогічного експерименту необхідно відзначити, що склади обох груп формувалися зі спортсменів, які не мали досвіду спільної роботи в хокейних ланках у стабільному складі.

На початку експерименту було проведено тестування, результати якого, після математичної обробки, свідчили про те, що вихідні дані були приблизно однаковими як в експериментальній, так і в контрольній групах (табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Показники психологічного клімату на початку експерименту

№	Показники психологічного клімату	M ₁	M ₂	M ₁ -M ₂	P
1.	психологічна атмосфера	0,07	0,08	-0,01	>0,05
2.	психологічна надійність	48,8	48,6	0,2	>0,05
3.	психологічна тривожність	32,8	32,6	0,2	>0,05
4.	Настрій	3,8	3,0	0,8	>0,05

Примітка: M₁ - показники експериментальної групи,
M₂ - контрольної.

Оцінка інших показників проходила протягом експерименту. При цьому спостерігається наступне. Експериментальні склади на освоєння запропонованого комплексу елементів, в середньому витрачають 7,6 занять, контрольні - 11,6, при цьому стабільність виконання освоєних елементів в експериментальній групі вище (80,2% проти 63,5% у контрольній). При самостійній роботі експериментальні склади харак

При вивченні показників психологічного клімату після експерименту в сумісних складах спостерігалось поліпшення психологічної атмосфери, згуртованості, сумісності з партнером. Емоційний стан даних спортсменів в процесі спільної діяльності характеризувався стабільністю. У контрольних складах значущих змін за показниками психологічного клімату не спостерігалось, при цьому виявлено збільшення тривожності і погіршення настрою партнерів в процесі спільної діяльності характеризуються більшою організованістю. Це дозволяє говорити, що взаємодія партнерів несумісних з індивідуальним особливостям негативно впливає на емоційний стан, викликає незадоволеність своїм станом, байдуже ставлення до виконуваної діяльності, що призводить до більш тривалого розучування елементів.

У період експерименту було виявлено приріст показників психологічного клімату у піддослідних експериментальної групи, що виявилось достовірно ($P < 0,05$) в порівнянні з контрольною.

До експерименту показники контрольної та експериментальної груп приблизно однакові. Так, різниця в середніх показниках психологічної атмосфери склала 0,1; психологічної надійності - 0,2; тривожності - 0,2 (табл. 3.2.3)

Таблиця 3.2.3

Характеристика психологічного клімату в хокейних ланках після експерименту

№		M_1	M_2	$M_1 - M_2$	P
1.	Показники психологічного клімату	0,4	0,36	0,04	$< 0,05$
2.	Психологічна надійність	76,2	60,0	16,2	$< 0,05$
3.	Психологічна тривожність	29,8	38,2	-8,4	$< 0,05$
4.	Настрій	4,8	2,8	2,0	$< 0,05$

Показники психологічної сумісності в експериментальній групі мають позитивні зрушення, а саме: в кінці експерименту різниця між середніми показниками в дослідних групах склала: 0,76 в показниках психологічної атмосфери, 16,2 - психологічної надійності, 8,4 - тривожності, 2,0 - в показниках настрою

Порівняльна характеристика психологічного клімату в команді до і після експерименту представлена на рис.3.2

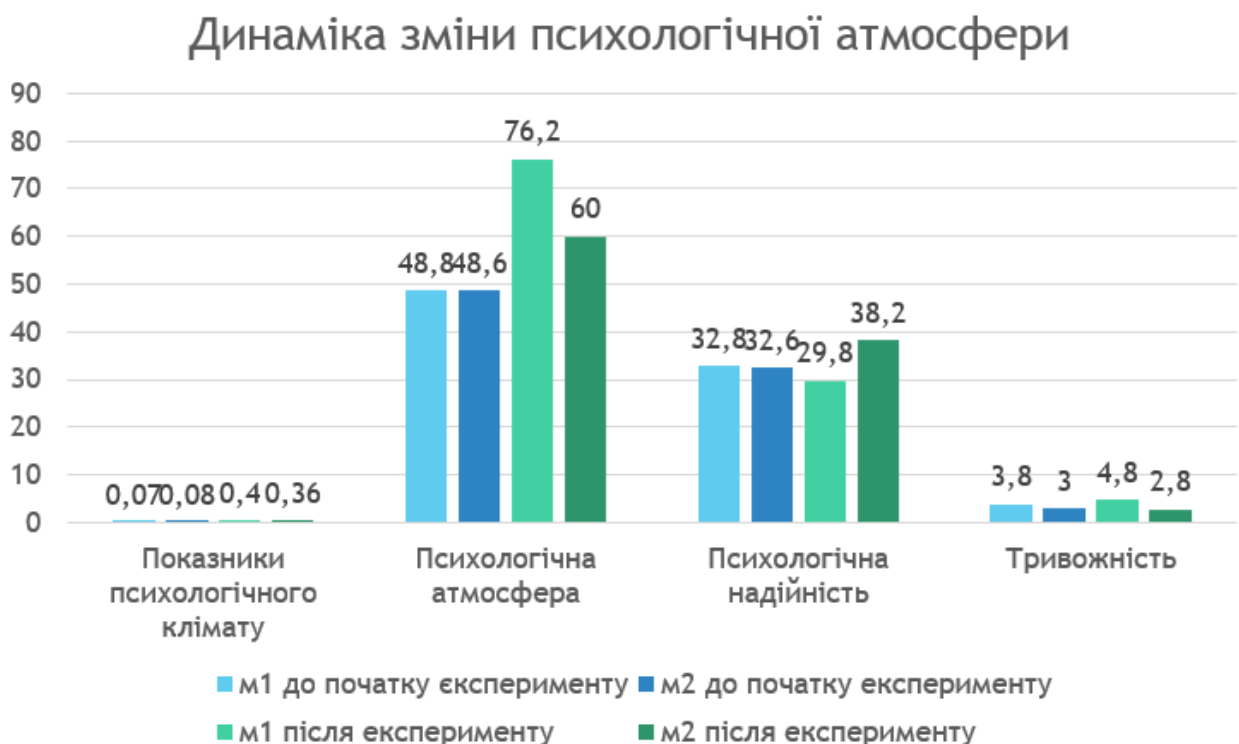


Рис. 3.2.1 Динаміка зміни показників психологічного клімату

Аналіз отриманих даних по динаміці змін було виявлено приріст показників психологічного клімату у піддослідних експериментальної групи, що виявилось достовірно ($P < 0,05$) в порівнянні з контрольною.

До експерименту показники контрольної та експериментальної груп приблизно однакові. Так, різниця в середніх показниках психологічної атмосфери склала 0,1; психологічної надійності - 0,2; тривожності - 0,2.

Показники психологічної сумісності в експериментальній групі мають позитивні зрушення, а саме: в кінці експерименту різниця між середніми показниками в дослідних групах склала: 0,76 в показниках психологічної атмосфери, 16,2 - психологічної надійності, 8,4 - тривожності, 2,0 - в показниках настрою.

Таким чином, отримані дані підтвердили ефективність запропонованої програми.

Висновки до розділу 3

На підставі даних анкетного опитування було встановлено, що психологічна підготовка в тренувальному процесі парно-групових складів, грає важливу роль. На наш погляд, дані результати підтверджують велику значимість психологічної підготовки. Вона, мабуть, виступає як фактор, який регламентує змагальний результат, в зв'язку з тим, що формує складів вміння зберігати оптимальне психологічний стан в п'ятірках, спокій, самовладання при сильному нервовому напруженні (втоми, серйозної конкуренції, невдачах).

Від властивостей темпераменту багато в чому залежить результативність змагальної діяльності спортсменів у хокеї.

Звичайно, не слід комплектування ланок обмежувати жорсткими рамками, адже кожен тип темпераменту може характеризуватися комплексом як позитивних, так і негативних психологічних рис. Тільки позитивних або тільки негативних темпераментів не існує.

Отже, одне із завдань тренера при комплектуванні п'ятірок буде полягати не в тому, щоб в процесі тренування переробляти один тип темпераменту на інший, а в тому, щоб планомірної та систематичної роботою домагатися, з одного боку, розвитку властивих кожному темпераменту позитивних якостей, а, з іншого боку - ліквідації або послаблення тих недоліків, які вже почали проявлятися в поведінці спортсмена.

У п'ятірках, що мають вищий розряд, присутній гетерогенний характер поєднань, при цьому частіше зустрічається наявність тільки одного партнера в складі з екстравертної спрямованістю.

Виходячи з даних досліджень, також видно, що в ланках вищих розрядів існує тільки один лідер. Наявність одного лідера сприяє організованості складу координованості дій партнерів. Лідерські функції покладені на нижніх спортсменів. При формуванні п'ятірок вважається, що лідерами і повинні бути нижні партнери, так як вони володіють великим досвідом і знаннями в спортивній діяльності.

При комплектуванні п'ятірок дуже важливо врахувати тривожність спортсменів, так як саме вона є фактором успішного виступу на змаганнях.

В ході експерименту, при вивченні показників психологічного клімату в спрацьовують складах спостерігалось: сприятлива психологічна атмосфера (0,44); висока психоемоційна надійність (77,23), більшість реакцій на зауваження партнерів носять позитивний або нейтральний характер. В даних складах спостерігається висока ступінь психологічної близькості спортсменів, більшість з них хотіли б продовжувати тренуватися в даному складі (79,46%).

При вивченні показників психологічного клімату після експерименту в сумісних складах спостерігалось поліпшення психологічної атмосфери, згуртованості, сумісності з партнером. Емоційний стан даних спортсменів в процесі спільної діяльності характеризувався стабільністю. У контрольних складах значущих змін за показниками психологічного клімату не спостерігалось, при цьому виявлено збільшення тривожності і погіршення настрою партнерів в процесі спільної діяльності. Це дозволяє говорити, що взаємодія партнерів несумісних з індивідуальним особливостям негативно впливає на емоційний стан, викликає незадоволеність своїм станом, байдуже ставлення до виконуваної діяльності.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

В умовах сучасних вимог до підвищення якості тренувального процесу неминучий постійний пошук нових методів при формуванні групових складів. Так як, кожен вид спорту має свої специфічні особливості, то сумісність і спрацьовування партнерів по команді будуть залежати від конкретних індивідуально-психологічних і соціально-психологічних особливостей особистості спортсмена.

Аналіз літератури не дає вичерпних рекомендацій з питання психологічної сумісності в хокейних ланках. Нами були вивчені різні підходи до поняття психологічна сумісність (опитувальник міжособистісної сумісності Т. Лірі, гіпотеза Г.Ю.Айзенка, про сумісність темпераментів, гіпотеза Акоффа і Емері, про сумісність установок), але, жоден з них не є комплексною оцінкою індивідуально психологічних особливостей партнерів. Тому ми, після аналізу факторів психологічної сумісності тренуваних ланок, запропонували свою методику, яка була впроваджена до команди СДЮШОР «Крижинка» та ХК «Київ Кепіталс». Суть полягає у тому, що тільки сукупність факторів може забезпечити найбільш оптимальне формування хокейних ланок. Нами було сформовано 4 ланок, 2 з яких було сформовано за загальноприйнятою методикою, тобто по росту-ваговим даними, і 2 - за методикою, запропонованою нами.

Запропонована нами методика складалася з двох частин:

1. Підготовка складу
2. Індивідуальна підготовка спортсменів

Перша частина - підготовка складу, включала в себе визначення показників: екстраверсія-інтроверсія; лідер-ведений; характер тривожності; аналіз почуття часу; психологічна атмосфера, психологічна надійність, тривожність, настрої. Важливо також відзначити, що в п'ятірках, більшого значення має емоційний лідер, ніж діловий. Саме емоційний лідер не тільки

відчуває стан своїх партнерів, але і намагається ставити в ланці певний "емоційний тонус".

Лідеру належить велика роль в нормалізації відносин між партнерами в п'ятірці . Він намагається заспокоїти інших і зберегти оптимальний психологічний клімат у спортивній групі, не займає позиції, яка може викликати суперечки і конфлікти.

Психологічні конфлікти виникають в основному між одними і тими ж партнерами. Одні спортсмени більше схильні до конфліктів, ніж інші. Це пояснюється різними індивідуально-психологічними особливостями хокеїстів.

Спортсмени повинні свідомо розвивати і покращувати відносини між собою на основі дружби і взаєморозуміння. Соціометричні дослідження і аналіз конфліктів показали, що психологічна сумісність - один з основних видів спілкування.

У другій частині - індивідуальна підготовка спортсменів, визначалися: особистісні зміни і методи корекції поведінки.

Аналізуючи показники психологічного клімату (психологічна атмосфера, психологічна надійність, тривожність, настрої) до і після експерименту, ми зробили висновок, що показники зазнали позитивні зміни, тобто змінилися в кращу сторону.

Достовірність результатів підтверджена математичними розрахунками, це свідчить про те, що за допомогою запропонованої методики можливо більш ефективно формування хокейного складу (на прикладі ланок), для досягнення найвищого результату в спортивній діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. При комплектуванні хокейних ланок необхідно комплексно враховувати сумісність індивідуально-психологічних особливостей партнерів. Врахування сумісності фізичних і технічних показників на рівні з індивідуально-психологічними особливостями дозволить поліпшити спрацьовування складу і оптимізувати емоційний стан спортсменів в процесі спільної діяльності.

2. Перед початком комплектування ланок рекомендується вивчити схильність спортсменів до колективних видів діяльності. При цьому необхідно виявити тип соціальної поведінки, рівень самоконтролю, впевненості в собі, емоційної стабільності. При недостатньому розвитку особистісних рис необхідно виявити причини і шляхом проведення корекційно-розвиваючої роботи сприяти їх оптимізації.

3. При комплектуванні складу, так само необхідно враховувати сумісність вроджених індивідуально-психологічних особливостей індивідів, так як вони в меншій мірі схильні до змін при впливі.

4. Після комплектування складів необхідно здійснювати контроль за психологічним кліматом і емоційним станом спортсменів в процесі спільної діяльності. Отже, одне із завдань тренера при комплектуванні п'ятірок буде полягати не в тому, щоб в процесі тренування переробляти один тип темпераменту на інший, а в тому, щоб планомірної та систематичної роботою домагатися, з одного боку, розвитку властивих кожному темпераменту позитивних якостей, а, з іншого боку - ліквідації або послаблення тих недоліків, які вже почали проявлятися в поведінці спортсмена.

ВИСНОВКИ

1. Детально вивчивши і проаналізувавши науково-методичну літературу можна сказати, що існує багато підходів до вивчення психологічної сумісності. Ми прийшли до висновків, що пропонуваній підхід до вивчення даної проблеми є неповним, тому нами був розроблений свій варіант формування хокейної команди, на прикладі ланок, заснований на поєднанні психологічних якостей.

2. На основі отриманих в ході експерименту даних, на предмет виявлення особливостей взаємодії партнерів в хокеї з різним ступенем спрацьовування, необхідно відзначити:

- спрацьовує хокейні ланки характеризуються стабільним виконанням парно-групових елементів (84,17%), спостерігалася сприятлива психологічна атмосфера (0,44), висока психологічна надійність (77,23), високий ступінь психологічної близькості (79,46%).

- низькопрацьовані хокейні команди характеризуються нестабільністю виконання парно-групових комбінацій (61,26%), витрачають 49 підходів при їх освоєнні. В даних складах спостерігається недостатньо сприятлива психологічна атмосфера, низька згуртованість складу, задовільна сумісність з партнерами, погіршення емоційного стану спортсменів в процесі спільної діяльності.

3. Характер поєднань індивідуально-психологічних особливостей партнерів в хокейному складі досить різноманітний, при цьому в спрацьованості п'ятірки спостерігаються поєднання спортсменів з помірними і низькими рівнями особистісної тривожності, з ідентичним почуттям часу. Виявлено поєднання екстровертних та інтровертних спортсменів, лідера і ведених.

4. Критеріями сумісності індивідуально-психологічних особливостей в ланках, які обумовлюють спрацьовування в команді і позитивний стан психологічного клімату, є:

- різні поєднання помірних і низьких показників особистісної тривожності, що є важливим чинником успішного виступу на змаганнях; поєднання «екстраверт-інтроверти», сприяє організованості, координованість дій партнерів, а також підвищенню згуртованості команди;

- ідентичне відчуття часу (різниця при оцінці партнерами тимчасових інтервалів - не більше 2,2 с.).

5. Обґрунтовуючи експериментальну методику формування складів п'ятірок можна сказати про те, що вихідні дані проведеного на початку експерименту тестування, були приблизно однаковими як в експериментальній так і в контрольній групах.

Експериментальні склади на освоєння комплексу елементів витрачають 7,6 занять, контрольні - 11,6; стабільність виконання освоєних елементів експериментальної групою - 80,2%, контрольної - 63,5%.

Аналізуючи показники психологічного клімату до і після експерименту, різниця між середніми показниками в дослідних групах склала:

- в показниках психологічної атмосфери - 0,76;
- в показниках психологічної надійності - 16,2;
- в показниках тривожності - 8,4;
- в показниках настрою - 2,0.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахам Г. Маслоу Мотивація та особистість. 3-тє вид. / - СПб.: Пітер, 2003. - 352 с.
2. Анпілогов І.Є., Сафронов Є.Л. Оцінка міжособистісно-функціонального взаємини тренера та спортсмена // Сучасний олімпійський спорт та спорт для всіх: ІХ Між. наук. конгр., 10 - 12 жовт. - Мінськ, 2007. - Ч. 3. - С. 5 -7.
3. Анцупов А.Я., Малишев А.А. "Введення в конфліктологію", Київ, 1996, МАУП. - С.
4. Анцупов А.Я., Шипілов А.І. Конфліктологія. - М.: ЮНІТІ, 1999. - 52 с.
5. Аракелов Г.Г., Шишкова Н.Р. Тривожність, методи її діагностики та корекції // Вісник Моск. ун-ту. Сер. 14. Психологія. 1998. - №1. – С. 18-32.
6. Аркаєв Л.Я. Сучалін Н.Г. Методичні засади сучасної системи підготовки гімнастів вищого класу.// Теорія та практика фізичної культури. 1997. №11.-с. 17-25.
7. Аркаєв Л.Я. Сучалін Н.Г. Як готувати чемпіонів.-М.: ФІС, 2004-25 с.
8. Ахмеджанов Е.Р. Психологічні випробування. - М.: Лист, 1996. - 20-50 с.
9. Бабушкін Г.Д. Психологічна сумісність і спрацьовуваність у різних видах спортивної діяльності // Теорія та практика фіз. культури. - М., 2005. - № 10 - С. 28 - 30.
10. Бабушкін Г.Д., Кулагіна О.В. Психологічна сумісність та спрацьовуваність у спортивній діяльності. – Омськ: СібДАФК, 2001. – 30-89 с.
11. Блудов Ю.М. Особистість у спорті. - М: Радянська Росія, 1987.
12. Волков І.П. Соціометричні методи у соціально-психологічних дослідженнях. - Л.: Вид-во Ленінград. ун-ту, 1970.

13. Ворожейкін І.Є., Кібанов А.Я., Захаров Д.К. "Конфліктологія", Москва, 2000, "Інфра-М"
14. Вяткін Б.А. Управління психічним стресом у спортивних змаганнях. - М.: Фізкультура та спорт, 1981. - 112с.
15. Гарєєва А.С. Ефективність реалізації тактичних процесів в іграх хокеїстів різної кваліфікації / О.С. Гарєєва, І.Р. Саєтов, В.І. Аніскін // Вісті Тульського державного університету. Фізична культура. Спорт. - 2019. - Вип. 12 - С. 62-67.
16. Гончаров А.А. (2017) Психофізіологічна сумісність та груповий відбір. Інноваційні проекти та програми у психології, педагогіці та освіті. Зб. статей Міжнародної науково-практичної конференції. В 2
17. Горянська Г.Б. Вплив ранньої професіоналізації на особистісний розвиток спортсменів.// Олімпійський спорт та спорт для всіх: ІХ Міжнародний науковий конгрес: Доводи доповідей. 122.
18. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психологія фізичного виховання та спорту - Київ: Вища шк., Головне вид-во, 1985. - 31-91 с.
19. Гусєв Н.П. Лисенко Ю.М. Оптимізація міжособистісних взаємин у груповій акробатиці // Гімнастика: Зб. Вип. 2-й / Упоряд. В.М.Смолевський. - М.: Фізкультура та спорт, 1986. С. 65-68.
20. Гуцало Е. У. Від теорії – до практики: дослідження малої навчальної групи: навчально-методичний посібник. - Ч. III / Є. У. Гуцало. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Вінниченка, 2012. – С. 43–44.
21. Донцов А.І. Проблема групової згуртованості. - М: Вид-во Моск. ун-ту, 1979. - 28-67 с.
22. Енциклопедія найпопулярніших психологічних тестів. - М.: Аріадія, 1997. - 30-44 с.
23. Ємельянов С.М. "Практикум з конфліктології", Санкт-Петербург, 2000, "Пітер";
24. Єрмакова С.С. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Збірник наук. роб. - Харків, 2006. - №2 - С. 32-90.

25. Захарченко В. І., П'ятисоцька С. С. Використання інформаційних технологій для обліку техніко-тактичних дій у хокею з шайбою // Основи побудови тренувального процесу у циклічних видах спорту. - 2016. - С. 160-162.
26. Заціорський В.С. Спортивна метрологія - М.: Фізкультура та спорт, 1982. - 251-256 с.
27. Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання. - М: Просвітництво, 1987. - 87 с.
28. Картузова А.А. Професійна деформація особистості тренера// Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: ІХ Між. наук. конгр., 10 - 12 жовт. - Мінськ, 2007. - Ч.1. — С. 380 – 382.
29. Кердеміліді В.П., Плахтієнко В.А. Психологічна надійність гімнастів високого класу// Гімнастика. Збірник статей. Вип. 1 . - М.: Фізкультура та спорт, 1978. - С. 44-50.
30. Клейнзорге Х., Ключбієс Т. Техніка релаксації. М.: Думка, 1995.- 215-221с.
31. Козлова О.А. Диференційована методика педагогічних впливів у процесі фізичного виховання студенток з урахуванням їхньої нозології та психофізичного стану: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Моск. ДАФК. — Малахівка, 2008. – 26 с.
32. Коломейцев Ю.А. Взаємини у спортивній команді. - М.: Фізкультура та спорт, 1984. - 120-128 с.
33. Комісаренко А. Використання деяких психомоторних тестів для визначення вузької спеціалізації в жіночих видах акробатики, Львів, ЛДЦФК 1997.-/132-137с.
34. Комісаренко А. Деякі аспекти функціональних обов'язків партнерів у жіночих акробатичних парах // Фізична культура, спорт і здоров'я, Харків 1997,-91 с.
35. Коркін В.П., «Акробатика тріо краси, пластики та складності», Мінськ 1995. - 30с.

36. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ВВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищого освіти зі спеціальності «Фізична культура та спорт»: навч. Посіб. Київ: Олімп. Літ.; 2018. 528 с.
37. Кудряшов В. Заохочення та наказання як засоби стимулювання діяльності юного спортсмена // Актуальні проблеми юнацького спорту. - Херсон, 2005. - С. 119 - 123.
38. Курбико З.С., Позняк О.В. Гуманітарне мислення як професійна компетенція педагога-тренера // Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Між. наук. конгр., 10 - 12 жовт. - Мінськ, 2007. - Ч.1. — С. 414 – 417.
39. Ма Шуїн, Труханов Г.Л. Збереження техніки виконання рухів залежно від емоційного стану спортсмена // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. ст.- Вип. 9. / ХДАЄФК - Х.: Інтеллект, - 2006. - С. 190 - 192.
40. Маклаков А. Загальна психологія: Підручник для вузів - СПб.: Пітер, 2003. - 538-592 с.
41. Маріщук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтієнко В.А., Л.К.Серова. Методики психодіагностики у спорті - М.: Просвітництво, 1984. - 176-191 с.
42. Маркелов В.В. Типологічні відмінності у впливі деяких форм педагогічного на формування рухових навичок // Темперамент і спорт.- Перм, 1974. – Вип. I. - С. 19-53.
43. Матвеев Л.П. Загальна теорія спорту: підручник для заключного рівня вищого фізкультурного вдосконалення – М.: РДАФК, 1997.-215-221с.
44. Мельников В.М. Психологія - М.: Фізкультура та спорт, 1987. - 362-367 с.
45. Михайлова Т.В. Соціально - педагогічні проблеми діяльності тренера // Сучасний олімпійський спорт та спорт для всіх: IX Між. наук. конгр., 10 - 12 жовт. - Мінськ, 2007. - Ч.1. — С. 430 – 433.
46. Небиліцин В.Д. Психфізіологічні дослідження індивідуальних відмінностей. - М: Наука, 1976.

47. Обоз Н.М. Міжособистісні стосунки. Л.: Вид-во Ленінград. ун-ту, 1979
48. Обоз Н.М. Психологія міжособистісних відносин. – Київ: Либідь, 1990. – 192 с.
49. Обозов Н.М., Щокін Г.В. Психологія роботи з людьми, Київ, 1999, МАУП
50. Овчарова Р.В. Практична психологія у початковій школі. - М.: ТЦ "Сфера", 1996. - 24-30 с.
51. Павлов А.С. Принципи навчання тактиці у сучасному методі підготовки хокеїстів/А.С. Павлов// Науково-методичні аспекти підготовки спортсменів: матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції.- Омськ, 2019. - С. -8-61.
52. Параносіч В., Лазаревич Л. Психодіагностика спортивної групи. - М.: Фізкультура та спорт, 1977.
53. Платонов В.М. Адаптація у спорті. В.М. Платонів. – Київ: Здоров'я, 1988. – 21 с.
54. Ратушіна Є.В. Комплектування парно-групових складів спортивної акробатики на основі врахування сумісності індивідуально-психологічних особливостей партнерів: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Омськ, 1998. - 20 с.
55. Рижонкін Ю.А. Практика організації спортивно-ігрової команди// Психологія спортивної діяльності. - Казань. - Вид-во Казанського ун-ту, 1985. - С. 151-160.
56. Робер М.А., Тільман Ф. Психологія індивіда та групи. - М.: Прогрес, 1988. - 250-256 с.
57. Серова Л.К. Модель психологічних професійних якостей спортсмена // Олімпійський спорт та спорт для всіх: IX Міжнародний науковий конгрес: Доводи доповідей – К.: Олімпійська література, 2005.-19-34 с.

58. Спільна діяльність: Методологія, теорія, практика. - М.: Наука, 1988. - 231-232 с.
59. Тетер С. С. Удосконалення системи оцінки фізичної та технічної підготовки у хокею : автореф. дип. роботи на отримання освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура та спорт» / С. С. Тетер, ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2020. – 13 с.
60. Тимченко О.В., Шапар В. Б. «По той бік стереотипів поведінки: психологія спілкування» - Харків: «Прапор», 1997р.
61. Хамматов, Б.М. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих хокеїстів/Б.М. Хамматов, Г.М. Юламанов // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 70-річчю
62. Ханін Ю.Л. Психологія спілкування у спорті. - М.: Фізкультура та спорт, 1980. - 20-38 с.
63. Чередніченко І. П., Тільних Н. В. Психологія управління / Серія «Підручники для вищої школи». - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2004. - 603-608 с.
64. Schutz W.C. The ego FIRO theory and the leader as completer.- In: L. Petrull B.M. Bass. Leadership and interpersonal behavior. N.Y, 1961.Pp.50- 64.
65. Schutz W.S. FIRO. A threcdimensional theory of interpersonal behavior. N.Y.,1958.-Pp.36-73.
66. Terbong J.R., Castor C. Longitudinal field composition on group performance and cohesion.-J. of pers. and soc. Psihol., 1976,vol 34, N5.- Pp.30- 34

ДОДАТОК

Додаток А

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Поставте знак «+» проти тих визначень, які відповідають вашому уявленню про себе (якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте)

Блок I		Блок II	
1. Інші думають про нього прихильно		7. Здатний сам подбати про себе	
2. Справляє враження на оточуючих		8. Може проявити байдужість	
3. Вміє розпоряджатися, наказувати		9. Здатний бути суворим	
4. Вміє наполягти на своєму		10. Строгий, але справедливий	
5. Має почуття власної гідності		9. Діловий і практичний	
6. Незалежний		40. Любить змагатися	
35. Володіє талантом керівника		41. Строгий і крутий, де треба	
36. Любить відповідальність		42. Невблаганний, але неупереджений	
37. Упевнений в собі		71. Думає тільки про себе	
38. Самовпевнений і напористий		72. Хитрий і розважливий	
67. Начальницькому-владний		73. Нетерпимий до помилок інших	
68. Владний		74. Самокорисливий	
69. Хвалькуватий		103. Егоїстичний	
70. Гордовитий і самовдоволенний		104. Холодний, черствий	
99. Розпоряджається іншими		105. Уїдливиий, глузливиий	
100. Деспотичний		106. Злісний, жорстокий	
101. Сноб (судить про людей за рангом і особистим якостям)			
102. Марнославиий			
Блок III		Блок IV	
11. Може бути щирим		15. Здатний виявити недовіру	
12. Критичний до інших		16. Часто розчаровується	
13. Любить поплакатися		17. Здатний бути критичним до себе	
14. Часто сумний		18. Здатний визнати свою неправоту	
43. Дратівливий			

<p>44. Відкритий і прямолінійний</p> <p>45. Не терпить, щоб їм командували</p> <p>46. Скептичний</p> <p>75. Відвертий</p> <p>76. Часто недружелюбний</p> <p>77. Озлоблений</p> <p>78. Скаржник</p> <p>107. Часто гнівливий</p> <p>108. Бездушна, байдужий</p> <p>109. Злопам'ятний</p> <p>110. Проникнуть духом протиріччя</p>		<p>47. На нього важко справити враження</p> <p>48. Образливий, делікатне</p> <p>49. Легко ніяковіє</p> <p>50. Не впевнений в собі</p> <p>79. Ревнивий</p> <p>80. Довго пам'ятає образи</p> <p>81. Схильний до самобичування</p> <p>82. Сором'язливий</p> <p>111. Упертий</p> <p>112. Недовірливий і підозрілий</p> <p>113. Боязкий</p> <p>114. Сором'язливий</p>	
Блок V		Блок VI	
<p>19. Охоче підпорядковується</p> <p>20. Поступливий</p> <p>21. Шляхетний</p> <p>22. Захоплюються і схильний до наслідування</p> <p>51. Поступливий</p> <p>52. Скромний</p> <p>53. Часто вдається до допомоги інших</p> <p>54. Дуже шанує авторитети</p> <p>83. Безініціативний</p> <p>84. Лагідний</p> <p>85. Залежний, несамостійний</p> <p>86. Любить підкорятися</p> <p>Відрізняється надмірною готовністю</p> <p>116. М'якотілий</p> <p>117. Майже ніколи і нікому не заперечує</p> <p>118. Ненав'язливий</p>		<p>Поважний</p> <p>24. Той, хто шукає схвалення</p> <p>25. Здатний до співпраці</p> <p>26. Прагне ужитися з іншими</p> <p>55. Охоче приймає поради</p> <p>56. Довірливий і прагне радувати інших</p> <p>57. Завжди люб'язний в обходженні</p> <p>58. Дорожить думкою оточуючих</p> <p>87. Надає іншим приймати рішення</p> <p>88. Легко потрапляє в халепу</p> <p>89. Легко потрапляє під вплив друзів</p> <p>90. Готовий довіритися кожному</p> <p>119. Любить, щоб його опікали</p> <p>120. Надмірно довірливий</p> <p>121. Прагне здобути прихильність кожного</p> <p>122. З усіма погоджується</p>	

Блок VII		Блок VIII	
<p>27. Доброзичливий, доброзичливий</p> <p>28. Уважний і ласкавий</p> <p>29. Делікатний</p> <p>30. Схвалює</p> <p>59. Товариська і пристосування</p> <p>60. Добросердечний</p> <p>61. Добрий, вселяє впевненість</p> <p>62. Ніжний і м'якосердий</p> <p>91. Прихильний до всіх без розбору</p> <p>92. Всім симпатизує</p> <p>93. Прощає все</p> <p>94. Переповнений надмірним співчуттям</p> <p>123. Завжди доброзичливий</p> <p>124. Всіх любить</p> <p>125. Занадто поблажливий до оточуючих</p> <p>126. Намагається втішити кожного</p>		<p>31. Чуйний до закликів про допомогу</p> <p>32. Безкорисливий</p> <p>33. Може викликати захоплення</p> <p>34. Користується повагою в інших</p> <p>63. Любить піклуватися про інших</p> <p>64. Безкорисливий, щедрий</p> <p>65. Любить давати поради</p> <p>66. Справляє враження значущості</p> <p>95. Великодушний і терпимо до недоліків</p> <p>96. Прагне протегувати</p> <p>97. Прагне до успіху</p> <p>98. Чекає захоплення від кожного</p> <p>127. Піклується про інших на шкоду собі</p> <p>128. Псує людей надмірною добротою</p>	

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і поставте + під тією цифрою справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№	Запитання	Ні, не зовсім так 1	Мабуть так 2	Вірно 3	Цілком вірно 4
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я напружений				
4	Я відчуваю співчуття				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я прикро вражений				
7	Мене хвилюють можливі негаразди				
8	Я відчуваю себе відпочившим				
9	Я насторожений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений (накручений в собі)				
15	Я не відчуваю напруги і скованості				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я занадто збуджений і мені ніяково				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і поставте + під тією цифрою справа, в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№	Запитання	Майже ніколи 1	Інколи 2	Часто 3	Майже ніколи 4
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я швидко втомлююсь				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Я почуваю себе бадьорим				
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я буваю повністю щасливий				
31	Я приймаю все занадто близько до серця				
32	Мені не дістає впевненості у собі				
33	Я почуваю себе в безпеці				
34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі				
35	У мене буває хандра				
36	Я задоволений				
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене				

38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

**«Експрес-методика» по вивченню соціально-психологічного клімату в
трудоному колективі**

"Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є удосконалювання психологічного клімату у Вашому колективі".

Для відповіді на пропоновані питання необхідно:

- а) уважно прочитати варіанти відповіді;
- б) вибрати один з них, найбільш відповідній Вашій думці;
- в) поставити знак "+" у порожній клітці проти обраного Вами відповіді.

1. Відзначте, будь ласка, з яким із приведених нижче тверджень Ви більше згодні?

Більшість членів нашого колективу - гарні, симпатичні люди	
У нашому колективі є всякі люди	
Більшість членів нашого колективу - люди малоприємні	

2. Чи вважаєте Ви, що було б добре, якби члени Вашого колективу жили близько друг від друга?

Ні, звичайно	
Скоріше ні, ніж так	
Не знаю, не замислювався про це	
Так, звичайно	

3. Як Вам здається, могли б Ви дати досить повну характеристику:

	Так	Мабуть, так	Не знаю, не думав про це	Мабуть, ні	Ні
Ділових якостей більшості членів колективу					
Особистих якостей					

більшості членів колективу								
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Зверніть увагу на приведену нижче шкалу. Цифра 1 характеризує колектив, що Вам дуже подобається, а цифра 9 — колектив, що Вам дуже не подобається. У яку клітку Ви помістите Ваш колектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

5. Якби у Вас виникла можливість провести відпустку разом із членами Вашого колективу, як би Ви до цього віднеслися?

Це мене б цілком влаштувало.	
Не знаю, не замислювався над цим.	
Це мене б зовсім не влаштувало.	

6. Могли б Ви з достатньою впевненістю сказати про більшість членів Вашого колективу, з ким вони охоче спілкуються по ділових питаннях:

Ні, не міг би.	
Не можу сказати, не замислювався над цим.	
Так, міг би.	

7. Яка атмосфера переважає у Вашому колективі?

На приведеній нижче шкалі цифра 1 відповідає нездоровій, нетовариській атмосфері, а 9, навпаки, атмосфері взаємодопомоги, взаємної поваги і т.п. У яку з кліток Ви б помістили свій колектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

8. Як Ви думаєте, якби Ви вийшли на пенсію або довго не працювали з якої-небудь причини, прагнули б Ви зустрітися з членами Вашого колективу?

Так, звичайно	
Скоріше так, ніж ні	
Важко відповісти	
Скоріше ні, ніж так	
Ні, звичайно	