

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОРТРЕТУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів практично на всіх етапах багаторічної підготовки. Особлива увага приділяється проблемі вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним з головних чинників досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Спорт є постійним подоланням труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, наявністю великої кількості стресових ситуацій, високою відповідальністю за результат змагань як якісної їх сторони (процесуальної), так і кількісної (результативної). Професійна спортивна діяльність є екстремальною: обов'язковість змагань і боротьба за вищий спортивний результат передбачає прояв спортсменом в екстремальних умовах всього арсеналу індивідуальних якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що проблеми психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності торкаються у своїх працях В. Бочелюк [1], В. Воронова [2], М. Дутчак [11], Н. Завацька [1], Ю. Мічура [6]. Ю. Павленко [11], О. Шинкарук [11]. Зазначена проблема особливо актуалізується при розгляді питання щодо підготовки резерву спортсменів з різних видів спорту, де чимало юних спортсменів, особливо дівчат, припиняють займатися обраним видом спорту ще на етапі початкової підготовки у спортивних школах [4; 9; 10].

**Мета статті** полягає у висвітленні психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності – дівчат-спортсменок, дівчат, які не займаються спортом, і хлопців-спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** У спортивну діяльність включений такий фактор, як прихована чи явна конкуренція. Тому можна припустити, що успіху в спорті швидше досягне більш гармонійна, цілісна, психологічно

благополучна особистість, у якої є потреба в досягненнях. В рамках нашого дослідження ми вивчали взаємозв'язок між ретроспективною рефлексією діяльності (РРД), ситуативною рефлексією (СРД), рефлексією майбутньої діяльності (РМД), рефлексією спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) (Опитувальник рефлексивності А. Карпова); ситуативною і особистісною тривожністю (Тест «Дослідження тривожності (опитувальник Ч. Спілберга); потребою в досягненні (Шкала оцінки потреби в досягненні (Ю. Орлов); агресивністю і ворожістю (Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки) у суб'єктів спортивної діяльності – дівчат-спортсменок, хлопців-спортсменів і дівчат, які не займаються спортом.

За методикою Опитувальника рефлексивності А. Карпова, у хлопців-спортсменів ми отримали такі результати: низький рівень у 1 (2%), тобто симптоматика майже відсутня, по 11 (по 49%) людей середнього і високого рівня; у дівчат звичайних високий рівень у 13 (65%), середній у 6 (30%), низький у 1 (5%) дівчини; до високого рівня дівчат-спортсменок увійшло 7 (29%) осіб, до середнього – 16 (67%), до низького – 1 (4%) (рис.1).

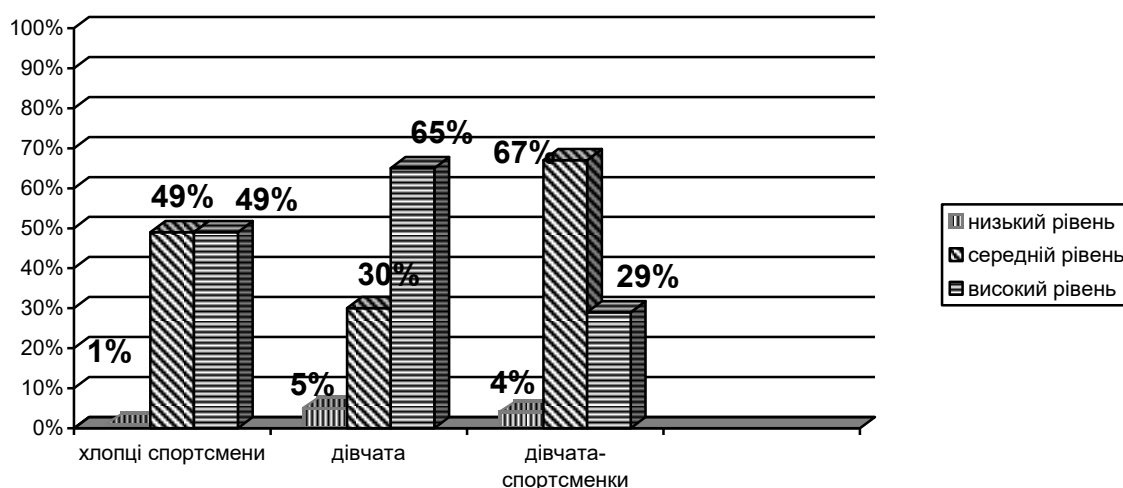


Рис. 1. Порівняльний аналіз показників з низькими, середніми та високими показниками у трьох груп (за методикою А. Карпова)

Моніторинг за Тестом «Дослідження тривожності (опитувальник Ч. Спілберга) виявив у вибірках такі показники особистої тривожності, як показано на рисунку 2.

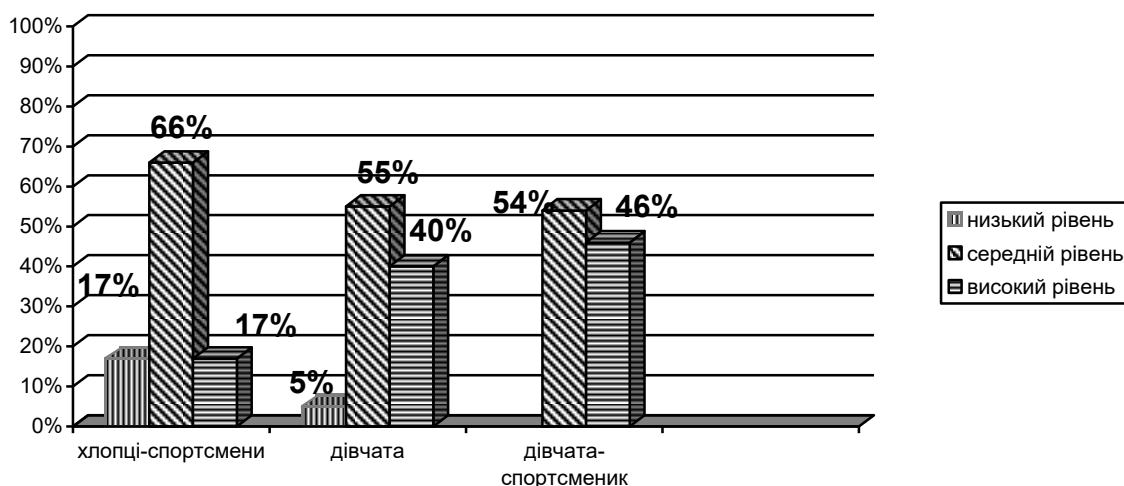


Рис.2. Дані у трьох незалежних вибірках (за методикою Ч. Спілберга)

Було виявлено у хлопців-спортсменів високого і низького рівня по 4 особи (17%), середнього рівня 15 осіб (66%); дівчат із низьким рівнем – 1 (5%), середнім – 11 (55%); високим – 8 (40%); у дівчат-спортсменок низького рівня не виявлено, із середнім – 13 (54%), із високим – 11 осіб (46%).

За Шкалою оцінки потреби в досягненні (Ю. Орлов) у хлопців-спортсменів – 1 чоловік із низьким рівнем (2%), 18 – із середнім(72%), із високим 6 (26%); у дівчат-спортсменок низький рівень у 1 (4%), середній – у 15 (63%), високий – у 8 (33%); у дівчат низький рівень у 1 (5%), середній – у 13 (54%), високий – у 8 осіб (40%) (рис. 3).

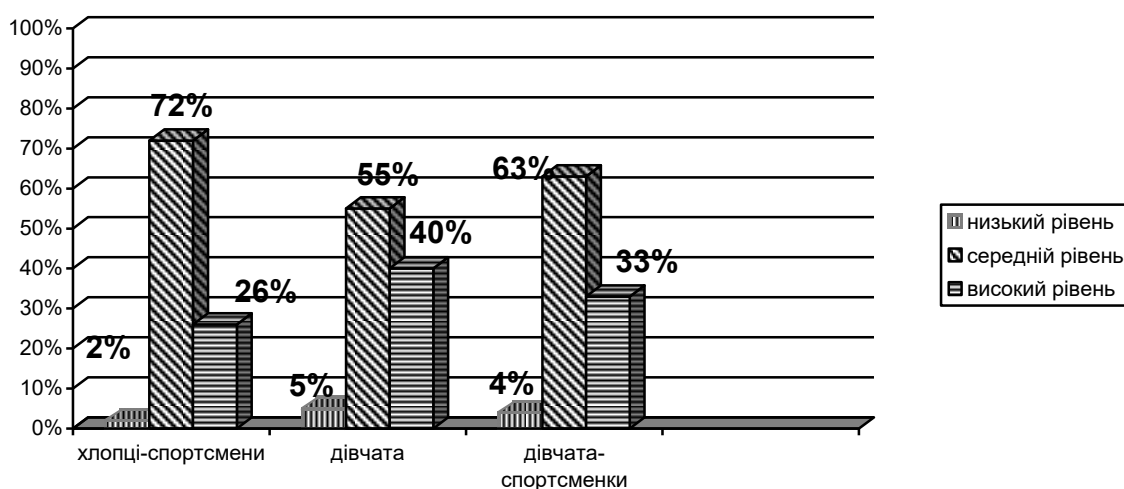


Рис.3. Дані у трьох незалежних вибірках (за методикою Ю. Орлова)

Зобразимо графічно результати агресивності за Методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (рис. 4)

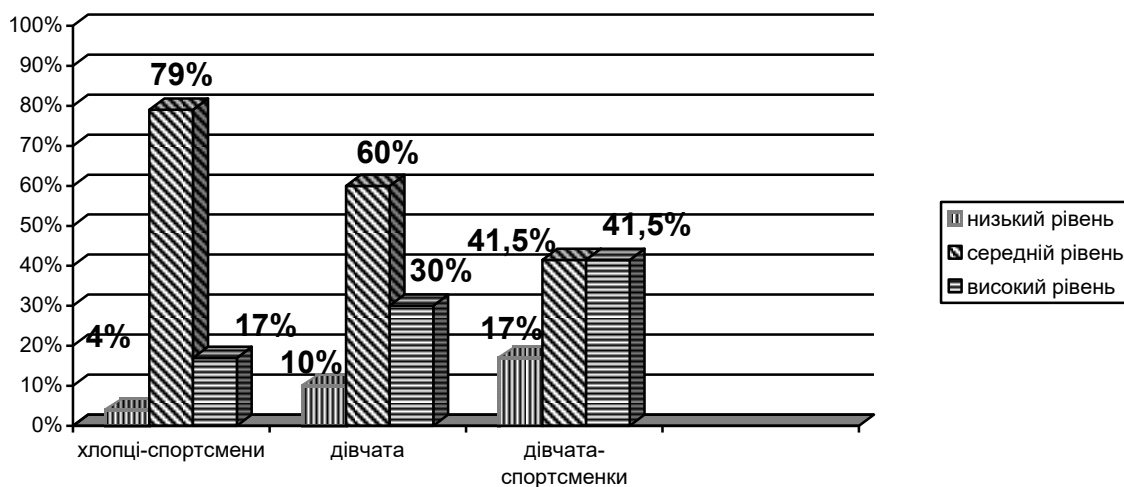


Рис.4. Дані агресивності (за методикою А. Басса і А. Дарки)

Було виявлено такі показники агресивності за Методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки: у хлопців-спортсменів із низьким рівнем 2 особи (4%), із середнім – 17 (79%), із високим – 4 (17%); у звичайних дівчат 2 особи із низьким рівнем (10%), 12 (60%) – із середнім, 6 (30%) – із високим рівнем; у дівчат-спортсменок низький рівень у 4 осіб (17%), середнього і високого по 10 (по 41,5%) респондентів. Також за Методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки ми виявили рівень ворожості (рис. 5).

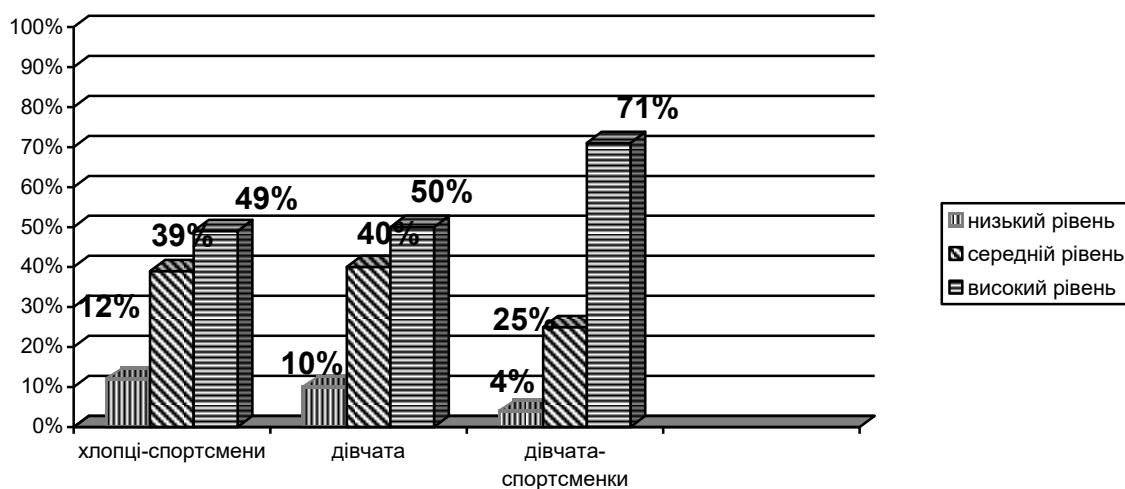


Рис. 5. Моніторинг ворожості (за методикою А. Басса і А. Дарки)

Рівень ворожості у хлопців-спортсменів виявився таким: 11 (49%) осіб із високим рівнем, 9 (39%) – із середнім, – 3 (12%) із низьким; у дівчат звичайних: 10 (50%) із високим рівнем, 8 (40%) – із середнім, 2 (10%) – із низьким; дівчат-спортсменок 17 (71%) із високим рівнем, 6 (25%) із середнім, 1 (4%) дівчина з низьким рівнем. Найбільше суб'єктів спортивної діяльності із високим рівнем рефлексивності (67%), особистісної тривожності (46%), агресивності (41,5%), ворожості (71%) у дівчат-спортсменок, найбільше респондентів із високим рівнем потреби у досягненнях (40%) серед звичайних дівчат. Надзвичайні (екстремальні) ситуації ускладнюють умови діяльності та їх найближчі наслідки нерідко виявляються у вигляді виробничо обумовлених негативних психічних станів. Результати емпіричного дослідження і визначення кількісного і якісного взаємовідношення даних, досліджених у програмі SPSS Statistics 25 із визначенням Т-критерію Стьюдента представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Взаємозалежність показників психологічного портрету хлопців-спортсменів та звичайних дівчат

Назва шкал саморегуляції	Хлопці-спортсмени	Дівчата звичайні	t	p
	M ± δ	M ± δ		
Ретроспективна рефлексія	28,13±4,08	33,8±3,36	3,78	0,001
Ситуативна рефлексія	36,91±5,97	38,95±6,52	1,006	0,321
Рефлексія майбут. діяльності	36,69±6,84	38,35±6,08	0,82	0,417
Рефлексія спілкування	36,6±5,09	36,35±6,37	-0,142	0,888
Особ. тривожність	37,47±8,11	44,8±8,09	2,651	0,011
Потреба досягнень	11,43±1,56	12,05±2,13	1,041	0,305
Агресивність	52,26±13,02	55±10,69	0,739	0,464
Ворожість	43,82±14,27	49,3±20,54	0,961	0,343

Так, з даних таблиці 1 видно, що у звичайних дівчат середні бали за шкалами ретроспективної, ситуативної і рефлексії майбутньої діяльності

вищі, ніж у хлопців-спортсменів. Тобто, дівчата, які не пов'язані зі спортивною діяльністю, більш здатні виходити за межі особистісного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з якимись подіями, особистостями. Рефлексивність, як антипод імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають усі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм неправдоподібними, приймають рішення обдуманно, виважено, обережно. Разом із цим у дівчат вищий рівень особистісної тривожності, тобто вони на більше ситуацій, ніж хлопці-спортсмени, реагують тривожністю. У них також дещо вищі середні значення агресивності і ворожості, що вказує на труднощі соціально-психологічної адаптації.

Існують статично значущі відмінності за шкалою «Ретроспективна рефлексія» ( $p \leq 0,001$ ). Зазначимо, що для звичайних дівчат характерна схильність до аналізу подій, які відбулися в минулому. В цьому випадку предметами рефлексії є передумови, мотиви і причини минулих подій, поведінки, результативні параметри, допущені помилки. На нашу думку, таку різницю можна пояснити тим, що хлопцям-спортсменам дуже важко зберігати рефлексивність, оскільки дівчата більше схильні до повторного переживання подій. Визначені статистично значущі показники високого рівня за шкалою «Особистісна тривожність» ( $p \leq 0,011$ ) підтвердили про більшу тривожність звичайних дівчат (на 7 балів). Особистісна тривожність буває пов'язана як з гормональним фоном організму, так і із звичними способами повернути до себе увагу і відіграти роль жертви. Поняття особистісної тривожності тотожне поняття страху, що виражається у стані людини і особистісній рисі готовності в усьому (або в чомусь) бачити страшне і боятися. Схоже, що в таких випадках у принципі не зовсім точно говорити про страхи. Це скоріше бажання людини уникнути не цілком комфортних для неї ситуацій та небажання себе чим-небудь напружувати. Частіше, однак, страхи і тривожність – результат соціального навчання.

Результати дослідження взаємозалежності змінних психологічних портретів хлопців-спортсменів і дівчат, які займаються спортом представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Взаємозалежність показників психологічного портрету хлопців-спортсменів та дівчат-спортсменок

Назва шкал саморегуляції	Хлопці-спортсмени	Дівчата-спортсмени	t	p
	M ± δ	M ± δ		
Ретроспективна рефлексія	28,13±4,08	33,67±5,4	0,961	0,343
Ситуативна рефлексія	36,91±5,97	31,46±4,9	-3,337	0,002
Рефлексія майб. діяльності	36,69±6,84	35,42±5,43	1,421	0,162
Рефлексія спілкування	36,6±5,09	33,42±6,57	-1,826	0,075
Особ. тривожність	37,47±8,11	45,42±7,2	3,465	0,001
Потреба досягнень	11,43±1,56	11,96±2,09	0,956	0,345
Агресивність	52,26±13,02	54,67±12,39	0,634	0,529
Ворожість	43,82±14,27	58,48±18,66	2,97	0,005

За даними, наведеними в таблиці 2., ми можемо стверджувати, що в основному розбіжності між середніми значеннями у хлопців-спортсменів і дівчат спортсменок у ворожості, особистісній тривожності – у дівчат-спортсменок вищі показники ситуативної, рефлексії майбутньої діяльності, рефлексії спілкування і взаємодії із іншими людьми. Це означає, що хлопці-спортсмени більше, ніж дівчата-спортсмени схильні до самоаналізу, самоконтролю поведінки, спілкування і взаємодії з іншими людьми в актуальній ситуації, осмислення її елементів. Дівчатам-спортсменкам, як і тим, хто не займається спортом, більше притаманна рефлексія того, що відбулося. У результаті дослідження доведено, що у дівчат-спортсменок більша потреба у досягненнях, ніж у хлопців-спортсменів (різниця на 2 бали).

Статистично достовірна відмінність відповідно шкали «Особистісна тривожність» ( $p \leq 0,001$ ), показала більші змінні у дівчат-спортсменок, як і у випадку зі звичайними дівчатами. Тобто, у цілому більше страхів і тривог у жінок, ніж у чоловіків. Звертають увагу на свої страхи і схильні їх переживати, в основному, жінки. Виялено високі статистичні відмінності за шкалами «Ситуативна рефлексія» ( $p \leq 0,001$ ), де більші бали у хлопців-спортсменів, та «Ворожість», де у більшу сторону відрізняються дівчата-спортсменки. Це вказує на здатність хлопців-спортсменів до співвідношення своїх дій із ситуацією та їх координацією відповідно до умов, які змінюються і власним станом. Поведінковими проявами і характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обмірковування суб'єктом своєї поточної діяльності; те, наскільки часто він вдається до аналізу того, що відбувається. Вища схильність до проявів ворожості у дівчат-спортсменок, вони широко розгортають процеси прийняття оточуючого, не схильні до початкового самоаналізу. Взаємозалежність психологічних показників щодо взаємовідношення особливостей дівчат представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Взаємозалежність психологічних показників дівчат

Назва шкал саморегуляції	Дівчата звичайні	Дівчата-спортсменки	t	p
	$M \pm \delta$	$M \pm \delta$		
Ретроспективна рефлексія	33,8±3,36	33,67±5,4	0,216	0,83
Ситуативна рефлексія	38,95±6,52	31,46±4,9	-4,381	0
Рефлексія майб. діяльності	38,35±6,08	35,42±5,43	-1,347	0,186
Рефлексія спілкування	36,35±6,37	33,42±6,57	-0,951	0,347
Особ. тривожність	44,8±8,09	45,42±7,2	0,258	0,798
Потреба досягнень	12,05±2,13	11,96±2,09	-0,14	0,889
Агресивність	55±10,69	54,67±12,39	-0,094	0,926
Ворожість	49,3±20,54	58,48±18,66	1,52	0,137



Дещо вищі бали змінних середніх значень шкал «Ситуативна рефлексія», «Рефлексія майбутньої діяльності», «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» у звичайних дівчат завдяки перевазі вірогідності аналізу теперішньої та майбутньої ситуації чи події під час комунікації із близькими та оточуючими людьми.

Висока достовірна значущість за шкалою «Ситуативна рефлексія» ( $p=0$ ), що розкриває відмінність між оцінкою актуальних обставин у дівчат, які займаються спортом і не займаються, на користь звичайних жінок. Тобто, дівчата, які не пов'язані зі спортивною діяльністю, більш схильні до оцінки всього, що відбувається наразі, а жінки-спортсменки сприймають актуальну ситуацію як належне. Звичайно, це витікає із того, що дівчата-спортсменки більш звичні виконувати вимоги.

Дещо менший статистичний зв'язок за шкалою «Ворожість» ( $p\leq 0,0137$ ), тобто спортсменки більш несприятливо ставляться до всього, на відміну від звичайних дівчат. Дівчата-спортсменки виражають недобррозичливе ставлення, готовність або бажання заподіяти зло, іноді присутнє самоствердження шляхом насильства. Разові прояви ворожості чи неприязні не є небезпечними для здоров'я, проблема виникає, коли ворожість стає почуттям, що визначає антагоністичний стиль поведінки цієї особистості, який характеризується постійною підозрілістю і цинізмом, схильністю робити грубі й уїдливі зауваження, а також більш відкрито виявляти роздратування і лють.

І висока значущість шкали «Рефлексія майбутньої діяльності» ( $p\leq 0,0186$ ), де вказується на те, що дівчатам-спортсменкам менш притаманна думка про майбутнє життя, як і у випадку шкали «Ситуативна рефлексія», вони також віддають перевагу думати про це своїм тренерам. Перспективна рефлексія співвідноситься: з функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; планування, прогнозуванням вірогідності результатів і т. ін. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї

поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє звичайних дівчат.

Взаємозалежність особливостей психологічного портрету хлопців-спортсменів на основі визначення співвідношення показників у вибірці спортсменів представлено в таблиці 4.

Таблиця 4.

Взаємозалежність особливостей психологічного портрету хлопців-спортсменів

	РРД	СРД	РМД	РС	особ трив	потр досяг	агрес	ворож
РРД								
СРД	5,688 p<0,01							
РМД	5,04 p<0,202	-0,112 p<0,911						
РС	6,086 p<0,01	-0,182 p<0,857	-0,292 p<0,772					
особ трив	4,826 p=0	0,263 p<0,794	0,155 p<0,887	0,657 p<0,515				
потр досяг	-17,889 p<0,01	-19,348 p=0	-17,635 p=0	-22,158 p=0	2,167 p<0,039			
агрес	8,288 p<0,012	5,022 p<0,01	4,985 p<0,01	5,247 p=0	2,167 p<0,039	14,594 p=0		
ворож	4,891 p<0,01	2,03 p<0,051	1,93 p<0,063	2,167 p<0,039	2,167 p<0,039	10,513 p=0	-1,89 p<0,064	

На високому рівні статистичної значущості було знайдено взаємозв'язок між шкалами «Ретроспективна рефлексія» і «Особистісна тривожність» (p=0); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Агресивність» (p=0); «Потреба у досягненнях» і «Агресивність» (p=0); «Потреба у досягненнях» і «Ворожість» (p=0). Негативний зв'язок шкал «Ситуативна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» (p=0); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Потреба у досягненнях» (p=0); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Потреба у досягненнях» (p=0).

Тобто, хлопцям-спортсменам притаманний зв'язок оцінки минулих своїх дій і особистісної тривожності. Аналізувати свої думки, почуття і дії

необхідно, щоб рухатися вперед. Але часто всередині людини така глибина картання себе, що самокопання може обернутися трампліном для депресії. Також у чоловіків-спортсменів є позитивна кореляція рефлексії спілкування і взаємодії з іншими людьми із агресивністю, тобто, чим більше вони намагаються розібрати свої дії, тим більше виникає у них агресії до людей. Механізм рефлексії існує якраз для того, щоб знизити тривогу, маскуючи конкретні хворобливі переживання. Але високе бажання занурення у себе, високий рівень рефлексії веде до циклічності і недосягнення мети, тому що мета людей, хлопців-спортсменів, напевно, полягає у чомусь взагалі іншому, але не в самопізнанні.

У результаті дослідження виявлено, що чим більше спортсмени хочуть досягати чогось, тим більше вони стають агресивними і ворожими до оточуючих. Їхня потреба у досягненнях є спотвореним і замкнутим на собі актом злості, що зазвичай стає інструментом невротичного захисного механізму. Тут важливо, щоб суб'єкт, який хоче піднятися над собою, не мав навику рефлексії і не міг, використовуючи цю здатність, зайти у порочне коло, завдяки чому не зможе зрозуміти своєї цілі і почати жити більш агресивно і вороже вести себе.

Цікавою для дослідження виявилася обернена кореляція шкали «Потреба у досягненнях» і шкал «Ситуативна рефлексія», «Рефлексія майбутньої діяльності», «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми». Результати дослідження показали, що чим більше спортсмен аналізує себе, тим нижчими у нього є самооцінка, успіхи, здобутки, рівень щастя, у тому числі особистого. Умови, предмети і явища, що сприяють задоволенню потреб і досягненню цілей, викликають позитивні емоції: задоволення, радість, інтерес, збудження і т. ін. Навпаки, ситуація, яка сприймається суб'єктом як така, яка перешкоджає реалізації потреб і цілей, що може викликати рефлексія, викликає негативні емоції і переживання: незадоволення, горе, печаль, страх, смуток, тривогу і т. ін.

Мотиви досягнення успіху, мотиви уникнення невдач і мотивацію до ризику детермінує потреба у досягненнях. Мотивація досягнення – це робота в напрямі до поліпшення результатів, незадоволеності досягнутим, наполегливості в досягненні своїх цілей, прагненні домогтися свого будь-що-будь. І це є одним з осердь властивостей особистості, що впливають на все людське життя. Незадовільним є аналіз минулих і теперішніх своїх учинків, розмов, поведінки, що знижує прагнення до звершень.

Співвідношення показників психологічного портрету дівчат, які не займаються спортом, виявилися такими, як показано у табл. 5.

Таблиця 5.

Взаємозалежність особливостей психологічного портрету дівчат, які не займаються спортом

	РРД	СРД	РМД	РС	особ трив	потр досяг	агрес	ворож
РРД								
СРД	3,06 p<0,005							
РМД	2,857 p<0,008	-0,267 p<0,729						
РС	1,545 p<0,133	-1,243 p<0,221	-0,283 p<0,778					
особ трив	5,474 p=0	2,454 p<0,019	3,506 p<0,001	3,578 p<0,001				
потр досяг	-23,845 p=0	-17,086 p=0	-18,17 p=0	-15,77 p=0	-17,061 p=0			
агрес	8,247 p=0	5,586 p=0	6,545 p=0	6,42 p=0	3,207 p<0,003	17,173 p=0		
ворож	3,184 p<0,005	2,033 p<0,054	2,479 p<0,021	2,564 p<0,017	0,829 p<0,415	7,8 p=0	1,13 p<0,268	

На високому рівні статистичної значущості було знайдено взаємозв'язок між шкалами «Ретроспективна рефлексія» і «Особистісна тривожність» (p=0); «Ретроспективна рефлексія» і «Агресивність» (p=0); «Ситуативна рефлексія» і «Агресивність» (p=0); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Агресивність» (p=0); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Агресивність» (p=0); «Потреба у досягненнях» і

«Агресивність» ( $p=0$ ); «Потреба у досягненнях» і «Ворожість» ( $p=0$ ).  
Негативний зв'язок шкал «Ретроспективна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Ситуативна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Особистісна тривожність» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ).

Як і в хлопців-спортсменів, у звичайних дівчат існує висока статистична значущість шкал «Ретроспективна рефлексія» і «Особистісна тривожність». Лише правильне функціонування рефлексії дозволяє зберегти цілісність системи, і в той же час сприяти її розвитку. У звичайних дівчат існує залежність динаміки, розвитку, сходження особистості до індивідуальності від постійної тривожності. Тобто звичайним дівчатам, як і хлопцям-спортсменам, притаманна тривога за свої минулі вчинки. До того ж звичайні дівчата ретроспективно рефлексують з агресією, вони знаходять раціональний спосіб вирішення проблеми, що виникла в процесі взаємодії особистості з навколишньою дійсністю агресивно, на що вказує зв'язок ретроспективної, ситуативної і рефлексії майбутньої діяльності з агресивністю. Як і хлопці-спортсмени, дівчата, які не мають відношення до спорту, агресивно і вороже ставляться до оточуючого під час своїх прагнень у досягненнях. Тобто, агресивність і ворожість допомагає юнкам у сучасному житті усвідомити і позначити власні потреби і мотиви, відокремити їх від нав'язаних ззовні стратегій поведінки, уникнути виникнення ризику появи неадекватних і неадаптивних стратегій поведінки. На нашу думку, цю проблему можна вирішити контролем і самоконтролем негативних явищ у розвитку особистісних властивостей та поведінкових реакцій у молодих осіб.

На основі підрахунків статистичних даних можна стверджувати, що існує негативний взаємозв'язок між ретроспективною і ситуативною рефлексією, рефлексіями майбутньої діяльності, спілкування і взаємодії з іншими людьми, тобто, усіма видами рефлексії і потребою у досягненнях.

Сам факт прояву рефлексії незалежно від її спрямованості є моментом саморегуляції. Участь різних видів рефлексії у процесі досягнень може відторгнути позитивний результат, який, закріплюючись у позитивному емоційному досвіді, приводить до впевненості в управлінні емоціями, що забезпечує психологічну стійкість.

Виявлено, що в дівчат, які не займаються спортом, особистісна тривожність не сприяє потребі в досягненнях. Тривожність не завжди слід розглядати як негативну рису. Певний рівень тривожності – природна і обов’язкова особливість активної особистості. При цьому в кожного є свій оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги». Неадекватна, висока тривожність є показником неблагополуччя особистісного розвитку, психологічної нестійкості, завдяки якій відбувається включення захисних механізмів і форм поведінки.

Психологічні особливості дівчат-спортсменок, їх взаємозв’язки представлено в таблиці 6.

Таблиця 6.

Взаємозалежність особливостей психологічного портрету дівчат-спортсменок

	РРД	СРД	РМД	РС	особ трив	потр досяг	агрес	ворож
РРД								
СРД	-1,671 p<0,102							
РМД	0,564 p<0,575	2,594 p<0,013						
РС	-0,367 p<0,715	1,145 p<0,258	-0,889 p<0,379					
особ трив	5,91 p=0	7,679 p=0	4,55 p=0	5,902 p=0				
потр досяг	-17,436 p=0	-17,532 p=0	-19,332 p=0	-14,927 p=0	-21,388 p=0			
агрес	7,237 p=0	0,835 p=0	6,827 p=0	7,269 p=0	3,096 p<0,004	16,30 7 p=0		
ворож	6,004 p=0	6,74 p=0	5,638 p=0	6,023 p=0	3,083 p<0,004	11,81 9 p=0	-0,776 p<0,443	

На високому рівні статистичної значущості було знайдено взаємозв'язок між шкалами «Ретроспективна рефлексія» і «Особистісна тривожність» ( $p=0$ ); «Ретроспективна рефлексія» і «Агресивність» ( $p=0$ ); «Ретроспективна рефлексія» і «Ворожість» ( $p=0$ ); «Ситуативна рефлексія» і «Особистісна тривожність» ( $p=0$ ); «Ситуативна рефлексія» і «Агресивність» ( $p=0$ ); «Ситуативна рефлексія» і «Ворожість» ( $p=0$ ); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Особистісна тривожність» ( $p=0$ ); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Агресивність» ( $p=0$ ); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Ворожість» ( $p=0$ ); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Особистісна тривожність» ( $p=0$ ); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Агресивність» ( $p=0$ ); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Ворожість» ( $p=0$ ); «Потреба у досягненнях» і «Агресивність» ( $p=0$ ). Негативний зв'язок шкал «Ретроспективна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Ситуативна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ); «Особистісна тривожність» і «Потреба у досягненнях» ( $p=0$ ).

У дівчат-спортсменок було виявлено на високому рівні статистичну значущість між шкалами «Ретроспективна рефлексія» і «Особистісна тривожність», як і в хлопців-спортсменів та звичайних дівчат. Між шкалами «Ретроспективна рефлексія» і «Агресивність» позитивний зв'язок, як і в звичайних дівчат. Тільки в дівчат-спортсменок наявний взаємозв'язок між «Ретроспективною рефлексією» і «Ворожістю». Тобто, тільки у дівчат-спортсменок під час оцінки минулого з'являється ворожість.

Також висока значущість у дівчат-спортсменок між шкалами «Ситуативна рефлексія», «Особистісна тривожність», «Агресивність», що не існує у психологічному портреті хлопців-спортсменів, а звичайним дівчатам притаманний тільки високий рівень зв'язку «Ситуативної рефлексії» і «Агресивності». Тобто, тільки у дівчат-спортсменок під час виконання

завдань з аналізу подій в оточуючому з'являється особистісна тривожність. Для них основою адекватного визначення ситуації (чи загрожує вона їм «Я», яка потреба стала мотивом і яким мотивом в даній ситуації) є тривога.

«Рефлексія майбутньої діяльності» пов'язана з «Особистісною тривожністю», «Агресивністю», «Ворожістю», чого немає у хлопців-спортсменів. Звичайні дівчата відтворюють зв'язок тільки між «Рефлексією майбутньої діяльності» та «Агресивністю». У майбутній діяльності дівчата-спортсменки можуть виявити більшу тривожність і ворожість, ніж особи з інших вибірок. Це вказує на їх непостійне прагнення налагодити добрі, емоційні позитивні взаємини з людьми, в сенсі бажання спілкуватися з іншими людьми, прагненні висловити своє ставлення до світу і до самого себе як до суспільної одиниці.

У дівчат-спортсменок високий значущий зв'язок між шкалами «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Особистісна тривожність», «Агресивність», «Ворожість». «Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Агресивність» взаємопов'язані у звичайних дівчат і хлопців-спортсменів. «Потреба в досягненнях» і «Агресивність» у дівчат-спортсменок мають пряму залежність, як і в хлопців-спортсменів і звичайних дівчат, окрім того, в них взаємопов'язані «Потреба в досягненнях», «Агресивність», «Ворожість». Під потребою у досягненнях мається на увазі прагнення особистості поліпшити результати своєї діяльності (змагання з самим собою), отримати унікальні результати або бути включеним в досягнення далеких цілей. Дівчата-спортсменки виражають це потребою в домінуванні, прагненні впливати на інших, контролі поведінки, нав'язуванні іншим своїх поглядів, відносин.

Негативний зв'язок шкал «Ретроспективна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» у дівчат-спортсменок такий самий, як і в звичайних дівчат; «Ситуативна рефлексія» і «Потреба у досягненнях» – як у хлопців-спортсменів і звичайних дівчат; «Рефлексія майбутньої діяльності» і «Потреба в досягненнях» — як і в хлопців-спортсменів і звичайних дівчат;



«Рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми» і «Потреба в досягненнях» – як і в хлопців-спортсменів і звичайних дівчат; «Особистісна тривожність» і «Потреба в досягненнях» – як у звичайних дівчат. Ми бачимо схожість у всіх характеристиках дівчат-спортсменок зі звичайними дівчатами, тобто жіночими рисами, є обернена взаємозалежність потреби в досягненнях і рефлексії всіх видів, особистісної тривожності. Тобто, дівчата-спортсменки, які брали участь в емпіричному дослідженні, мають таку особливість – чим більше вони прагнуть до досягнень, тим менше вони рефлексують і тривожаться.

Від розвитку потреби в досягненні успіху залежить активність й ініціативність особистості. Основні дії людини спрямовані на отримання позитивних конструктивних результатів. Націленість на успіх виражається в упевненості досягнення поставлених цілей і реалізації намічених планів. Потреба в досягненні дівчат-спортсменок може перетворитися в самостійну особистісну властивість (як стійке психічне явище, що обумовлює діяльність і поведінку людини), яка проявляється як незадоволення актуальним станом справ, схильність емоційно занурюватися в діяльність, прагнення домогтися переживання емоції задоволення від досягнутого, незадоволення від виконання завдань низького ступеня складності.

Вивчення практики гендерного спілкування показало, що характеристики самореалізації жінок-спортсменок складні і суперечливі. У них виділяються як позитивні, так і негативні фактори детермінації. Характерними позитивними психологічними особливостями жінок, які необхідно використовувати для підвищення ефективності їх спортивно-професійної діяльності, є увага, виваженість особистісних оцінок в професійному спілкуванні, довірливість, відхідливість, вміння йти на компроміси і прощати чоловікам допущені помилки, емоційність у спілкуванні, відкритість, здатність інтегрувати в собі кращі риси найближчого оточення (жінки, які багато років живуть у шлюбі, переймають кращі риси чоловічого характеру), уміння швидко адаптуватися до умов

спортивної діяльності, не губитися в складних життєвих і професійних ситуаціях, зібраність, стійкість, здатність у разі потреби бути рішучими і безкомпромісними, прагнення до справедливості [8].

Однак, як показує практика, особливості жіночої психіки накладають серйозний відбиток на взаємини у колективах з вираженою фемінізованістю. Підвищена емоційна чутливість жінок, прагнення до справедливості розподілу спортивного навантаження, боротьба з фаворитизмом часто стають причиною невинуватених конфліктів на ґрунті «типово жіночих протиріч». Сімейні проблеми в жінок-спортсменок також, як правило, відображаються на ефективності спортивної діяльності більше, ніж у чоловіків.

Як показали результати цілеспрямованого включеного вивчення за практичною діяльністю різних категорій суб'єктів спортивної діяльності жіночої статі в експериментальних вибірках, жінка досить автономна в своїй поведінці. Позиція непередбачуваності поведінки і мислення жінки відображена в щирих відповідях самих жінок у ході численних бесід з ними.

Знання індивідуально-психологічних особливостей жіночої психології, форм, методів і способів виховної роботи з суб'єктами спортивної діяльності жіночої статі є необхідною умовою ефективного педагогічного впливу на спортивні колективи. Вихідним положенням соціально-педагогічного аналізу статусу і спрямованості професійної діяльності жінок-спортсменок у спортивно-соціальному середовищі виступає розуміння особистості жінки як індивіда, включеного в загальну систему суспільних зв'язків і відносин, соціальний досвід, норми і форми гендерної взаємодії, і який виробляє на цій основі свій внутрішній світ, систему життєвих пріоритетів, спрямованість ціннісно-мотиваційної сфери професійної свідомості і моделі соціостатевої взаємодії.

За даними психологічних досліджень [5], факторами благополучного особистісного зростання жінок як суб'єктів професійної діяльності є:

- а) фізіологічне і репродуктивне здоров'я;
- б) психологічний комфорт міжособистісного спілкування;

- в) позитивна рефлексивність;
- г) самоактуалізація професійного самовдосконалення;
- д) особистісна обдарованість.

У рамках особистісного соціально-діяльнісного підходу визначення форм, методів і засобів професійного виховання жінок-спортсменок детерміновано такими положеннями.

1. Особистісний підхід передбачає врахування в професійному вихованні індивідуально-психологічних, фізіологічних, фізичних, соматичних та інших особливостей жінок-спортсменок. У своїй гендерно-рольовій поведінці жінка найчастіше дотримується позиції, що вона саме така, яка є, подобається це іншим чи ні. Тому в їх професійному вихованні потрібно особливе терпіння, такт і індивідуальний стиль спілкування, який максимально враховує її індивідуальні особливості, сімейний стан, особистісні проблеми, особливості фізіологічного стану на момент спілкування. Вступ у спортивно-професійне середовище доцільно здійснювати так, щоб не міняти різко людину, не робити з неї робота [3].

2. Соціальний підхід обумовлений тісним взаємозв'язком процесу спортивно-професіоналізації жінок із соціально-економічними, правовими, соціокультурними та іншими факторами спортивно-соціального середовища.

3. Діяльнісний підхід передбачає дослідження особливостей професійного виховання жінок-спортсменок у ході різних видів спортивно-професійної діяльності та форм їх особистісної та професійної самореалізації, а також виявлення тих видів діяльності, які забезпечують максимально ефективно формування і розвиток професійно важливих якостей і психічних властивостей жінок-спортсменок, дозволяють якісно вирішувати завдання спортивно-діяльності [7].

При визначенні технологій педагогічного впливу на професійну свідомість жінок-спортсменок повинна враховуватися специфіка їх мислення, спрямованість ціннісних орієнтацій, особливість самопрезентаційних моделей у міжособистісному спілкуванні з чоловіками.

Оскільки спортивно-професійне виховання жінок має виражену прикладну спрямованість щодо спортивної діяльності, технології педагогічного впливу, з одного боку, також визначаються загальними завданнями спорту, а з іншого – специфікою спортивної спеціалізації конкретної типологічної групи жінок-спортсменок. При цьому в ході професійного виховання жінок-спортсменок перевага надається технологіям педагогічної взаємодії в системі суб'єкт-суб'єктних відносин керівників і підлеглих, а не методам прямого педагогічного впливу на них.

Методи арт-терапії, засновані на грі і творчості, визнані в усьому світі одними з найефективніших і захоплюючих видів психологічної допомоги. Завдяки інтерактивним і «живим» заняттям в короткі терміни вдається поліпшити настрій, загальний психоемоційний стан, зняти напругу і скутість, допомогти позбутися страхів, агресії, тривоги, депресії і апатії, підняти життєвий тонус і самооцінку.

**Висновки.** Результати дослідження дали можливість встановити наявність деяких недоліків у психологічному портреті дівчат-спортсменок, більшу вираженість у них рис, характеру і поглядів на життя. За методикою А. Карпова серед дівчат-спортсменок 7 (29%) із високим рівнем рефлексії, 16 (67%) із середнім, 1 (4%) людина із низьким рівнем. Дівчат-спортсменок із високим рівнем рефлексії у 2 рази менше, ніж звичайних дівчат і на 10 (20%) осіб менше, ніж хлопців-спортсменів. Тобто, дівчатам-спортсменкам менше притаманна рефлексія, ніж хлопцям-спортсменам і звичайним дівчатам. Особистісна тривожність за методикою Ч. Спілберга у дівчат-спортсменок на такому рівні: на низькому рівні – не виявлено, середньому – 13 (54%), високому – 11 осіб (46%). Це вказує на те, що дівчата-спортсменки мають вищу тривожність майже у 3 рази, ніж хлопці-спортсмени і дещо більшу (6%), ніж звичайні дівчата. Потреба в досягненні (Ю. Орлов) у дівчат-спортсменок на високому рівні у 8 (33%), на середньому у 15 (63%), на низькому у 1 (4%), що вказує на однакову потребу в досягненнях зі звичайними дівчатами і вищу, ніж у хлопців-спортсменів. За Методикою

діагностики агресії А. Басса і А. Дарки у дівчат-спортсменок низький рівень у 4 (17%) осіб, середнього і високого по 10 (по 41,5%) респондентів, що вказує на вищу агресивність, ніж у хлопців-спортсменів та звичайних дівчат; ворожості 17 (71%) осіб із високим рівнем, 6 (25%) із середнім, 1 (4%) дівчина із низьким рівнем, що свідчить про вищий рівень ворожості дівчат-спортсменок, ніж хлопців-спортсменів і звичайних дівчат.

У порівнянні з усіма методиками, які ми використовували, не набереться багато відмінностей у характеристиках показників, але все-таки ці риси не зовсім потрібні жінкам-спортсменкам. Дещо підвищені рефлексія різних видів, агресивність, ворожість і знижена потреба у досягненні розкривають такі їх риси, як потакання своїм бажанням, перебільшення у важких життєвих ситуаціях емоцій і почуттів, відкрита конфліктність, розуміння того, що тобі ніхто не допоможе, крім тебе самого, що при більш детальному розгляді за іншими параметрами є позитивною якістю.

**Перспективи досліджень.** Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення відмінностей у характеристиках показників психологічних особливостей дівчат-спортсменок, дівчат, які не займаються спортом, і хлопців-спортсменів, а ставлять ряд питань, які торкаються засобів і методів у фізичному вихованні для формування індивідуальної фізичної культури особистості суб'єктів спортивної діяльності.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бочелюк В. Й., Завацька Н. Є. Психологія спорту: навч. посіб. (2-е вид. перероб. і доп.). Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 280 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.]. 3-тє вид., без змін. К. : Олімпійська література. 2017. 271 с.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.

4. Кедровський Б., Шалар О., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3 (31). С. 239–242.
5. Коваль І., Ковальчук А., Петренко А. Аналіз психологічних якостей спортсменів пожежно-прикладного спорту в змагальній діяльності. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 123–130.
6. Мічура Ю. Професійний спорт як різновидність діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 1. С. 30–35.
7. Приходько В. В., Шевяков О. В. До проблеми визначення сутності суб'єкта спортивної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 1. С. 132–137.
8. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість, як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів експериментальних ситуацій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 146–148.
9. Теслицький Ю. П. Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі. Молодий вчений. 2017. № 3 (43). С. 277–280.
10. Шалар О. Г., Хоменко В. В., Дніщенко М. В. Емоційно-вольова та психомоторна сфера юних каратистів. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. 2018. Випуск 18. С. 81–85.
11. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 82–86.

### **Анотації**

У статті розкрито психологічні особливості спортсменок-жінок, дівчат не спортсменок та чоловіків-спортсменів. Автор припускає, що ці особливості можуть бути чинниками успіху спортивної діяльності. У процесі своєї професійної діяльності спортсменки можуть зіткнутися з новими вимогами, із якими не завжди вдається впоратися за допомогою раніше

засвоєних та звичних форм поведінки. Виникнення подібних проблем природно викликає певне внутрішнє напруження, дискомфорт, який часто не тільки заважає конструктивному вирішенню проблеми, але й дестабілізує людину в цілому. Статистично виявлені зв'язки між рівнями ретроспективної рефлексії діяльності, ситуативної рефлексії, рефлексії майбутньої діяльності, рефлексії спілкування і взаємодії з іншими людьми (опитувальник рефлексивності А. Карпова); особистісної тривожності (тест «Дослідження тривожності» (опитувальник Ч. Спілберга); потреби у досягненні (шкала оцінки потреби у досягненні (Ю. Орлов); агресивності і ворожості (Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки). Виявлено, що в дівчат-спортсменок у порівнянні зі звичайними дівчатами і хлопцями-спортсменами вища тривожність, рефлексія теперішніх ситуацій, рефлексія своєї поведінки та підвищене агресивне ставлення до оточуючого. На більш високому рівні у дівчат-спортсменок у порівнянні з дівчатами не спортсменками виявлено відмінності за шкалою «Ситуативна рефлексія». За іншими шкалами між спортсменками і не спортсменками відмінностей не спостерігається. У дівчат-спортсменок значущий зв'язок між усіма видами рефлексії і особистісною тривожністю та обернений між рефлексією і потребою в досягненнях.

**Abstract. Bulgakova T., Zhukova G. Features of the psychological portrait of sports activities subjects.** The psychological features of female athletes, non-sports girls, and male athletes are revealed in the article. The author assumes that these special aspects may be factors in the success of sports activities. In the course of their professional activities, female athletes may face new requirements that are not always possible to cope with previously learned and familiar behaviours. The occurrence of such problems naturally causes a certain internal tension, discomfort, which often not only interferes with a constructive solution to the problem, but also destabilizes the person as a whole. Statistically interrelation between levels of retrospective activity reflection, situational

reflection, reflection of future activity, reflection of communication and interaction with other people (A. Karpov reflexivity questionnaire) and personality anxiety (Ch. Spilbergai test of anxiety test) and the need to achieve (Y. Orlov a scale for assessing the need to reach) and aggressiveness and hostility (A. Bass and A. Darka diagnosis of indicators and forms of aggression) are elicited. The girls-athletes in comparison with the usual girls and boys-athletes have higher anxiety, reflection of current situations, reflection of their behaviour and aggressive attitude to the environment. Female athletes have higher scores on the "Situational Reflection" scale than female non-athletes. There are no differences on other scales between female athletes and female non-athletes. For female athletes, there is a significant link between all types of reflection and personal anxiety, and an inverse relationship between reflection and the need for achievement.