

МОДЕЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Владислав МОЧЕРНЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У проведеному дослідженні за допомогою тестів Кеттела, Айзенка, Спілберга встановлено показники, що характеризують особистісні риси кваліфікованих важкоатлетів. Атлетів характеризують підвищений рівень нейротичності, чутливість, обережність, очікування уваги від навколишніх, внутрішнє напруження, тривожність, підозріле, недовірливе ставлення до навколишніх, для спортсменок характерний також високий радикалізм. Факторний та кореляційний аналіз свідчить про визначальну роль показників нейротичності та тривожності у структурі особистості важкоатлетів.

Ключові слова: важкоатлети, психологічна підготовленість, тест Кеттела, особистість.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка, згідно з твердженням П.А. Рудика, повинна базуватися на «психологічному паспорті» виду спорту, який характеризує якості особистості та психіки спортсменів цього виду спорту і є моделлю майбутніх результатів [1, 5].

Кожен вид спорту висуває до особливостей психіки спортсмена певні вимоги, які формують його особистість [2, 6]. Важкоатлетам властиві такі якості, як схильність до лідерства, високий рівень мотивації щодо досягнення поставленої мети, схильність до ризику, уміння сконцентрувати в потрібний момент усі сили та віддати їх для досягнення перемоги. Але одночасно їм притаманні недовірливість, прагнення до незалежності, впертість, схильність до конфронтації та ін. [1]. Спортсмени є складовою частиною соціуму, тож трансформації суспільної ментальності та домінуючі настанови поширюються і на них. Дослідження визначають в українців недовірливість до навколишніх, до державних органів тощо, індивідуалізм [3]. На сьогодні назріла необхідність визначення актуальних особистісних рис кваліфікованих важкоатлетів для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження виконано відповідно до теми «Психолого-педагогічні умови підготовки спортсменів на різних етапах тренувального процесу» (номер державної реєстрації 0110U005042).

Мета дослідження – установити показники особистості, властиві кваліфікованим важкоатлетам.

Завдання дослідження: визначити кількісні показники, що характеризують психологічні властивості важкоатлетів.

Методи дослідження. Для дослідження психологічного статусу спортсмена було використано психодіагностичні тести особистості (запитальники Кеттела, Айзенка, Спілберга). Тест Кеттела (186 запитань), який звів 4500 прикметників, що описували особистісні риси, до 16 незалежних факторів, дозволяє вибудувувати ідеальну модель представника певної діяльності [4]. За допомогою тесту Айзенка було визначено тип темпераменту, оцінено інтраверсію й екстраверсію та нейротизм атлетів.

Організація дослідження. Дослідження проведено впродовж 2010-2014 рр. на навчально-тренувальних зборах серед членів юніорської та дорослих збірних України з важкої атлетики (38 чоловіків та 18 жінок).

Результати дослідження. У рамках одного типу темпераменту за допомогою тесту Айзенка спортсмени отримали також індивідуальну характеристику. Середнє значення екстравертованості становить $E=11,8\pm 2,3$ та нейротичності $N=12,2\pm 4,7$. Повторні тестування окремих спортсменів дали змогу зафіксувати в них деяке збільшення екстраверсії та зниження рівня нейротичності. У спортсменок спостерігався високий рівень нейротичності та домінування меланхолічного темпераменту (50%), натомість холеричний тип темпераменту становив 25%, сангвінічний – 10% та амбоверти – 15%. Значна частина важкоатлеток мала небезпечно високий рівень нейротичності. Середнє значення екстравертованості у важкоатлеток $E=11,7\pm 2,6$ та нейротичності $N=15,4\pm 2,4$.

Більшість середніх арифметичних величин факторів, за Кеттелом, є в межах середніх значень (4–7 стенив), що свідчить, у цілому, про врівноваженість особистостей важкоатлетів (рис. 1).

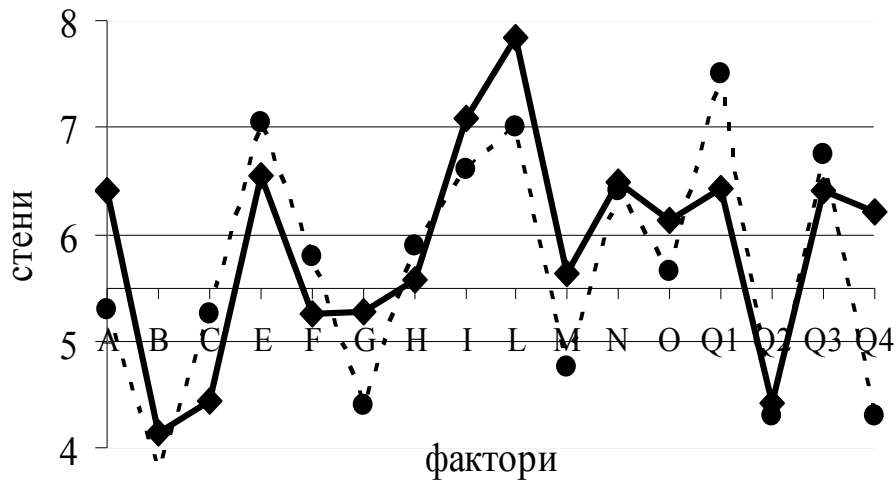


Рис. 1. Психологічні профілі кваліфікованих важкоатлетів за 16-факторним опитувальником Р. Кеттела:
— — чоловіки, - - - - жінки

Оскільки кожен фактор має два протилежних полюси трактування, наприклад фактор А (>5 – афектотимія, <5 – сізотимія), то надалі називатимемо фактор, урахувавши набране значення. Значення фактора А (афектотимія) $6,4 \pm 1,1$ свідчить про переважання серед атлетів осіб, готових до співпраці, уважних до людей, сердечних. Не зафіксовано значень стенив нижче ніж 4, «сізотими» повністю відсутні. Багато атлетів (42 %) отримали низькі показники за фактором В, що свідчить про їхню ригідність та неможливість вирішувати абстрактні завдання. 31 % (фактор С) атлетів емоційно нестійкі, мають невротичні симптоми та страхи. Значення фактора Е+ (домінантність) $6,6 \pm 1,0$ проявляється через певну агресивність, самовпевненість, наполегливість у досягненні мети. Тільки 6 % атлетів мають низькі значення (фактор Н) і характеризують «тректію» – невпевненість у своїх силах, роздратованість. Значення фактора І+ (премсія) $7,1 \pm 1,2$, друге за абсолютною величиною з усіх факторів, свідчить про чутливість, обережність, прагнення до заступництва, метушливість, неспокійність, очікування уваги від навколишніх більшості досліджуваних. Значення фактора L+ (протенсія) $7,8 \pm 1,4$ – найвище з усіх факторів. Це свідчить про високе внутрішнє напруження, тривожність, відіграє роль захисного механізму: підозріле, недовірливе ставлення до навколишніх компенсує почуття соціальної ненадійності, непевності. Водночас особи з L+ покладаються самі на себе при вирішенні відповідальних проблем. Значення фактора N (дипломатичність) $6,5 \pm 1,4$ свідчить про честолюбство, емоційну витримку та досвідченість у стосунках. Значення фактора О (гіпотимія) $6,1 \pm 1,7$ має велику дисперсію та демонструє значну напруженість і страхи 20 % анкетованих. Також середнє значення Q1 (радикалізм) $6,4 \pm 1,4$ виникло завдяки тому, що 24 % анкетованих мають високі індивідуальні показники 8–9 стенив. Для 31 % атлетів низькі бали за фактором Q2 свідчать про конформізм, потребу в груповій підтримці. Значення фактора Q3+ (самооцінка) $6,4 \pm 1,3$ характеризує більшість з вищою за середню самооцінкою та 18 % з високою, самолюбством, самоконтролем, цілеспрямованістю.

Поєднання величин деяких первинних факторів дає змогу провести інтерпретацію симптомокомплексів. Аналіз групи комунікативних якостей проводять за факторами А, Н, Е, L, N, Q₂. Величини факторів А (афектотимія) 6,4 та Н 5,6 (пармія) знаходяться в межах середніх величин та свідчать про вибірковість у спілкуванні, невелике коло спілкування, а необхідність контакту з великою аудиторією та авторитетними людьми створює напруження. Високі значення фактора L+ 7,8 (протенсія) у поєднанні з N 6,5 (дипломатичність) свідчать про соціальну проникливість і вміння розрізняти мотиви людей, а також певну напруженість у стосунках і упередженість. Значення факторів Е+ (домінантність) 6,6 та Q₂ (групова залежність) 4,4 сві-

дчать про помірний лідерський потенціал, коли думка групи враховується, але важливі рішення приймаються самостійно.

Групу інтелектуальних властивостей характеризують такі фактори: В, М, N, Q₁. Середні значення В 4,2 (інтелект) та М 5,6 (аутія) свідчать про найбільшу пристосованість до вирішення практичних завдань та розробки ідей, висунутих іншими. Поєднання факторів N 6,5 (дипломатичність) та Q₁ 6,4 (радикалізм) свідчать, що значна кількість атлетів схильна експериментувати, не боїться помилок та прорахунків, швидко вникає в суть проблеми. Група емоційних властивостей визначається такими факторами: С, F, Н, I, O, Q₄. Поєднання середніх величин значень за фактором С 4,5 (его-сила) свідчить про наявність значного відсотка атлетів з невротичними симптомами, з підвищеною втомлюваністю та високе значення I 7,1 (пресія) свідчать про високу емоційність сприйняття навколишнього світу, обережний індивідуалізм. Середні значення факторів Н 5,6 (рішучість) та F 5,3 (сургенсія) відображають бажання знаходити позитивне в житті, помірну ризикованість. Поєднання факторів O 6,1 (гіпотімія) та Q₄ 6,2 (фрустраційність) свідчить про наявність значної кількості атлетів з високими рівнем тривоги щодо можливої невдачі, почуттям вини, хворобливим сприйняттям критики.

Регуляторні властивості особистості, визначені поєднанням факторів Q₃ 6,4 (самооцінка) і G 5,3 (супер-его), говорять про здатність бути організованими й наполегливими насамперед у ситуаціях, до яких адаптувалися. Совісність, відповідальність в особисто значущих ситуаціях можуть сполучатися з формальним виконанням обов'язків тоді, коли ситуація не зачіпає особистих інтересів.

Кореляційна матриця взаємозв'язків між окремими показниками демонструє 0,77 між власною вагою та N (дипломатичність), вік 0,69 з Н (рішучістю), а з Q₁ -0,97 (радикалізм). Екстравертованість (за Айзенком) взаємозв'язана 0,77 з Е (владність), 0,71 з N (дипломатичність), 0,69 з Q₃ (самоконтроль) та негативний зв'язок -0,73 з В (інтелектом), -0,90 G (супер-его). Нейротичність (за Айзенком) корелює 0,78 з рівнем тривожності (за Спілбергом) та 0,80 з рівнем тривожності за Кеттелом, а також позитивний взаємозв'язок з такими факторами: 0,80 з L (підозрілість), 0,76 O (гіпотімія), 0,77 Q₁ (радикалізм), 0,73 Q₂ (групова залежність), негативна залежність спостерігається з такими факторами: -0,96 з С (его-сила), -0,74 з Н (рішучість), -0,76 з А (аффектотімія), -0,73 з Q₃ (самооцінка).

Факторний аналіз психологічних показників важкоатлетів-чоловіків дозволяє виявити три фактори. Перший фактор дає 29,9 % загальної дисперсії вибірки, найвищі кореляції 0,92 з нейротичністю N (за Айзенком), 0,83 з тривожністю (за Спілбергом) та 0,95 з тривожністю (за Кеттелом), та 0,89 з O (гіпотімія) 0,77 з Q₁ (радикалізм) та 0,88 O (гіпотімія) 0,71 Q₄ (фрустраційність), та негативну залежність з -0,79 з А (аффектотімія) і -0,75 Q₃ (самооцінка). Усі названі показники можна об'єднати в групу, що визначатиме особистісне позиціонування та тривожність атлета.

Другий фактор – 12,7 % загальної дисперсії вибірки, кореляція 0,95 з Е (екстравертованість за Айзенком) і 0,81 з Е (домінантність) та негативні залежності -0,81 з В (інтелект), -0,89 з G (супер-его). Фактори разом визначають потребу особи в комунікації.

Психологічний профіль важкоатлеток повторює коливання аналогічних факторів для чоловічої з дещо іншими значеннями конкретних факторів. Суттєва відмінність спостерігається тільки за фактором Q₄, який у спортсменок дорівнює $4,3 \pm 1,5$ і свідчить про інертність та ригідність. Найвище абсолютне значення має фактор Q₁₊ (радикалізм) $7,5 \pm 1,2$, що більше ніж на один степен перевищує показники чоловіків. Більшість величин інших факторів знаходиться в межах стандартного відхилення від аналогічного показника для чоловіків. Високі показники для спортсменок зафіксовано ще за двома факторами. Значення фактора E+ (домінантність) дорівнює $7,1 \pm 1,1$ що проявляється через певну агресивність, самовпевненість, наполегливість у досягненні мети. Також значення фактора L+ (протенсія) $7,0 \pm 1,2$ свідчить про високе внутрішнє напруження, тривожність, підозріле, недовірливе ставлення до навколишніх. Значення фактора Q₃₊ (самооцінка) $6,8 \pm 1,6$ характеризує високу самооцінку. Симптомокомплекси у спортсменок також подібні до вже описаних для спортсменів-чоловіків.

Тісні кореляційні взаємозв'язки між екстравертованістю (за Айзенком) у спортсменок та окремими факторами за Кеттелом визначаються тільки за двома: 0,72 з Е (владність) та не-

гативний зв'язок $-0,78$ з В (інтелектом). Нейротичність (за Айзенком) корелює $0,61$ з рівнем тривожності (за Спілбергом) та $-0,62$ з фактором Р (експресивність).

Факторний аналіз психологічних показників важкоатлеток дозволяє встановити три основних фактори. Перший фактор визначає $20,7\%$ загальної дисперсії вибірки, має високу кореляцію $0,75$ з екстравертованністю Е (А за Айзенком), $0,71$ з С (его-сила), $0,74$ з Е (с), $-0,80$ з О (гіпотімія) та $-0,82$ з нейротичністю за Кеттелом. Другий фактор визначає $20,1\%$ загальної дисперсії вибірки, кореляція $0,78$ з нейротичністю N (за Айзенком) з тривожністю $0,72$ за Спілбергом, негативний взаємозв'язок $-0,74$ з F, $-0,74$ з G, $-0,76$ з Q₄ (розслабленість). Третій фактор визначає $13,2\%$ загальної дисперсії вибірки, кореляція $0,73$ з Q₁ (радикалізм) та $0,83$ з оперативним мисленням. Окремі показники більш розпорошені порівняно з аналогічними для чоловіків.

На основі проведених досліджень були дані практичні рекомендації тренерам щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів. Тренування при високій інтенсивності та при менших обсягах навантаження ефективно для атлетів із сильним типом нервової системи, а у спортсменів із слабким типом краще зростання результатів дають тренування великого обсягу і відносно нижчої інтенсивності.

Висновки:

1. Кваліфікованих важкоатлетів характеризують чутливість, обережність, очікування уваги від навколишніх, внутрішнє напруження, тривожність, підозріле, недовірливе ставлення до навколишніх, спортсменок відрізняє також високий радикалізм та підвищений рівень нейротичності.

2. Кореляційний та факторний аналіз результатів тестувань свідчить про визначальну роль показників нейротичності та тривожності, визначеної за різними методиками у структурі особистості кваліфікованих важкоатлетів.

3. Психологічні тестування кваліфікованих спортсменів дозволяють визначити їхні індивідуальні особливості та провести відповідну корекцію тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні «психологічних паспортів» видів спорту та виробленні алгоритмів у роботі зі спортсменами з різними психологічними особливостями.

Список літератури

1. *Бабаян А. А.* Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высших соревновательных результатов (на примере тяж. атл.) : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / А. А. Бабаян. – М., 1983. – 154 с.
2. *Барыбина Л. Н.* Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л. Н. Барыбина, Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 6–11.
3. *Ермолаев А.* Украинский характер (характерные социально–психологические особенности населения Украины) : аналит. доклад / А. Ермолаев, А. Левцун, С. Денисенко. – К. : Центр социальных исследований «СОФИЯ», 2011. – 58 с.
4. *Морозов А. В.* Согласованность имплицитных теорий личности и 16-ти факторной модели личности Р. Кеттела / А. В. Морозов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 1. – С. 226–235.
5. *Савенков Г. И.* Структура психологической подготовки спортсмена в свете идей П. А. Рудика / Г. И. Савенков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 2–4.
6. *Walter Kroll.* Sixteen Personality Factor Profiles of Collegiate Wrestlers / Research Quarterly. // American Association for Health, Physical Education and Recreation. – 1967. – Vol. 38, is. 1. – P. 49–57.

**МОДЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Владислав МОЧЕРНИЮК

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Аннотация. В проведенном исследовании с помощью тестов Кеттела, Айзенка, Спилберга установлены показатели, характеризующие личностные черты квалифицированных тяжелоатлетов. Атлетов характеризуют повышенный уровень нейротичности, чувствительность, осторожность, ожидание внимания от окружающих, внутреннее напряжение, тревожность, подозрительное, недоверчивое отношение к окружающим, спортсменов отличает также высокий радикализм. Факторный и корреляционный анализ свидетельствует об определяющей роли показателей нейротичности и тревожности в структуре личности тяжелоатлетов.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, психологическая подготовленность, тест Кеттела, личность.

**MODEL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS
OF SKILLED WEIGHTLIFTERS**

Vladyslav MOCHERNIUK

Vasyl Stefanyk Precarpathians National University

Abstract. This study examines the indicators which characterize the personality traits of skilled weightlifters, using tests of Cattell, Eysenck, Spielberg. Athletes are characterized by increased levels of neuroticism, sensitivity, caution, expectations of attention from others, internal stress, anxiety, suspicious, skeptical attitude towards others, athletes also has a high radicalism. Factor and correlation analysis shows the determining role of indicators neuroticism and anxiety in the personality structure of weightlifters.

Keywords: weightlifters, psychological preparedness, Cattell's test, personality.