

5. ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ

Драчук А.І.

Аналізуючи сукупність соціально-психологічних феноменів (організаційних і психологічних зв'язків між членами команди, ступеня відповідності офіційної та неофіційної структур, стилю керівництва, задоволеності та ін.) у зв'язку з психологічним кліматом, безсумнівно натрапляються на труднощі диференціації феноменів, які, по-перше, складають компоненти психологічного клімату, по-друге, виступають референтами психологічного клімату, по-третє, проявляються як його наслідки, по-четверте, є формувальними чинниками психологічного клімату. Однак з такими труднощами доводиться мати справу під час вивчення і будь-якого іншого інтегрального феномену. Структура психологічного клімату багаторівнева й багатоаспектна. Тому у визначенні структурних елементів психологічного клімату необхідно враховувати вплив методологічних вимог, від яких залежать цей феномен, а саме: стійкість та динамічність. Стійкість передбачає стан, у якому базові елементи: соціальні норми, система цінностей, взаємовідносини, стиль керівництва, сумісність, рівень конфліктності – залишаються стабільними й передбачуваними.

Динамічність психологічного клімату полягає, по-перше, у тому, що його елементи є гнучкими відповідно до зовнішніх впливів, по-друге, вони знаходяться у визначеному співвідношенні між собою: взаємопов'язані й взаємно компенсують один одного [8, 9]. Якщо стійкість базових елементів надає психологічному клімату спортивної команди якісного визначення й завершеності, то динамічні процеси – нової форми і змісту. У зв'язку з цим у визначенні структури психологічного клімату спортивної команди необхідно виділити момент динамічної стійкості. Кожний із елементів повинен володіти стійкістю та незмінністю, однак його зміст можливий і повинен бути динамічним. Внутрішня динамічність елементів, їх взаємозв'язок і взаємовплив створюють уяву про психологічний клімат як живий організм, який постійно поновлюється, міняється та реагує на зовнішні й внутрішні впливи. Такий методологічний підхід дозволяє розпочати структури психологічного клімату з позиції системного аналізу. На нашу думку, структуру психологічного клімату складають такі базові елементи:

- особистісні якості спортсменів і тренера;
- ставлення до тренувальної і змагальної діяльності та до самого себе;
- взаємовідносини в спортивній команді;
- стиль керівництва тренера та його авторитет;
- психологічна сумісність у системах «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен»;
- конфліктність між спортсменами, спортсменами й тренером;
- психологічна референтність;
- потреби і мотивація;
- психологічне наслідування і зараження;
- груповий настрій та емпатія;

- загальна думка, традиції, звички;
- соціальні норми поведінки.

Найбільш важливим елементом у структурі є взаємовідносини. У процесі тренувальної і змагальної діяльності тренеру необхідно вивчати феномен взаємовідносин, який проявляється у формі взаємодії, взаємозв'язків, взаємовпливів, взаємного прийняття, взаємопроявів і взаємопізнання. Через ці форми реалізується весь спектр міжособових взаємодій: співробітництва, суперництва і конкуренції, симпатії і антипатії, згоди-незгоди, поваги-неприятності, боротьби-підлеглості, конфлікту-згуртованості та багато іншого. Необхідно констатувати, що окрім цих елементів, існують й інші, які в деяких ситуаціях не менше впливають на характеристику психологічного клімату. Однак, як засвідчують результати дослідження Ю.А. Коломійцева [3], такі елементи відповідають принципу стійкості й динамічності, іншими словами, вони відіграють провідну роль у регуляції психологічного клімату спортивної команди в усіх тренувальних і змагальних ситуаціях. На рис. 5.1 представленні перераховані елементи, кожний з яких окремо взятий і у взаємозв'язку дає відносно повну характеристику структури феномена, який вивчається [2].

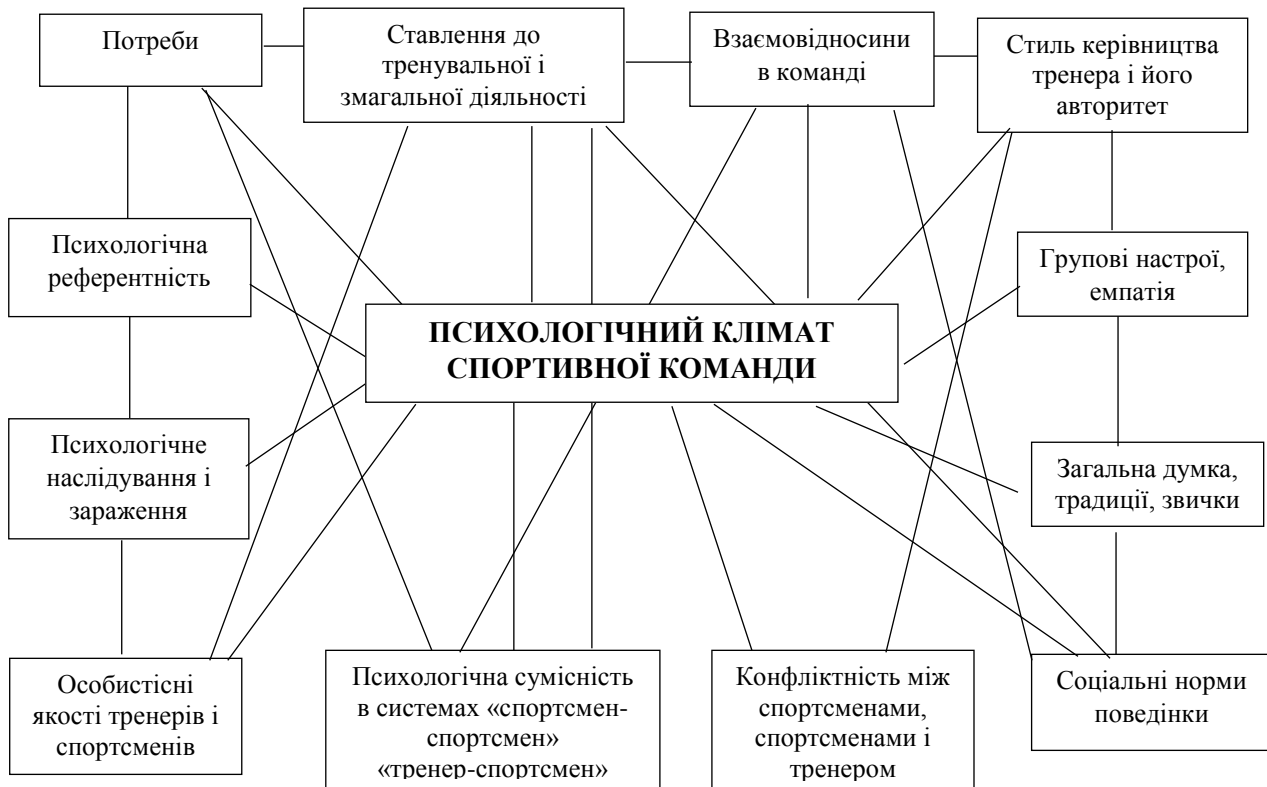


Рис. 5.1 Структура психологічного клімату спортивної команди

5.1 Регуляція психологічного клімату в спортивній команді

Закон усіх системних утворень зводиться до того, що вони (системні утворення) постійно перебувають у динаміці. Психологічний клімат, як будь-яка, динамічна система, досягнувши піку соціально-психологічної готовності, не може тривалий час знаходитися в цьому стані. Незмінно настає момент спаду всіх чи деяких функцій. Перехід із одного якісного утворення в інше – смисл та

існування. У зв'язку з цим психологічний клімат необхідно розглядати не як дещо незмінне, дане початком, застигле, а як утворення, яке формується, розвивається та регулюється через форму і зміст залежно від рівня розвитку його носія – спортивної команди. Розвиток колективу відбувається в декілька стадій: становлення, найвища форма розвитку і згасання. Найвищу форму розвитку спортивної команди можна спостерігати в момент успішного виступу на змаганнях. Цьому моменту відповідає високий рівень розвитку елементів психологічного клімату. Незалежно від успіху, закінчення змагань для спортсменів супроводжується станом психологічної і фізичної перенасиченості навантаженням, спілкуванням, керівними впливами тренера. Цьому сприяє постзмагальний спад напруженості, мобілізаційної готовності, мотивації: слабо мотивована діяльність не викликає попередніх емоцій, а тренування не характеризуються гарним настроєм [11, 13]. Знижується інтенсивність міжособистісних контактів як у формальній так і в неформальній сферах спілкування, змінюється стиль управління й ставлення до тренера. У команді спостерігається значне зниження впливу психологічного клімату на ефективність тренувальної та змагальної діяльності [12]. Динаміку психологічного клімату спортивної команди визначають процеси неконтрольованого й спонтанного формування в групі. Самоформування психологічного клімату, як частина загального процесу, відбувається у формальній та неформальній сферах спілкування. Якщо у формальній сфері, цьому процесу відводиться якась частина, то у неформальній йому належить провідна роль. В основі цього процесу лежить висунута Я.Л. Коломінським [4] концепція домінуючої ролі індивідуальних і командних потреб. Початок формування психологічного клімату припадає на період перших тренувань. Об'єднанні в команду різними потребами (бажання самоутвердитися, отримати груповий захист, бути фізично розвинутим) спортсмени початківці «вивчають» один одного щодо виявлення думок, поглядів на різні явища спортивного й суспільного життя, вимог тренера, ставлення до тренувального процесу, навантажень. Спортсмени, які знайшли собі однодумців, об'єднуються. Так у формальній структурі утворюється неформальна підгрупа, яку кожний її член доповнює знаннями й уявленнями про поведінку, де обмінюються життєвим досвідом, поглядами на події, оцінками діяльності тренера, своїх товаришів із команди. Найкомунікативніші із них, які об'єднанні потребою інтелектуального обміну, незадоволені інтенсивністю спілкування на тренуваннях, роблять спроби додаткових контактів поза нею. У результаті селекції, інформації про вчинки, погляди, оцінки, особистісні якості членів команди виникає група однодумців зі своєю кооперативною субкультурою, системою цінностей і міжособистісними відносинами, які притаманні цьому неформальному об'єднанні. Виникає стійке усвідомлення: „ми-група”, яке надає кожному члену не лише відчуття задоволеності від спілкування, але й відчуття фізичної і психологічної захищеності [10]. З цього моменту починає формуватися психологічний клімат неформальної сфери спілкування. Його становлення і розвиток відбувається в основному шляхом самоформування. Однак складність різнобічної сумісної діяльності членів спортивної команди закономірно підсилює провідну роль тренера в утворенні та регуляції психологічного клімату. На думку

Б.Д. Паригіна, регуляція є загальним, універсальним засобом всієї психічної діяльності людини та пов'язана із завданням приставлення психічного відображення світу людиною, її ставленням до навколишнього середовища в найбільш повній відповідності з цією реальністю [8].

Під регуляцією психологічного клімату варто розуміти діяльнісний феномен, який є системним явищем, що підпорядковується загальним законам психічного регулювання і володіє специфічною формою інтеграції та координації психологічних проявів. Є всі основи вважати, що рівень розвитку колективу, особливості особистості, із яких він складається, стають опосередкованими чинниками впливу процесу регуляції психологічного клімату, і що регуляція як фактор, який впливає на психологічний клімат, має свою представленість у ньому у вигляді різних компонентів. Компоненти регуляції носять пізнавальний характер, тобто вони є результатами соціального сприйняття процесу регуляції і та складових, емоційного переживання цього сприйняття й спонукань до визначеного виконання своєї діяльності під впливом того чи іншого, компонента. Оцінка впливу системи регуляції, її елементів і характеристик на психологічний клімат команди вимагає чіткого виокремлення ознак сприятливості, градації психологічного клімату за ступенем сприятливості. У цьому контексті важливо систематизувати риси, які властиві для сприятливого і несприятливого психологічного клімату спортивної команди.

Аналіз спеціальної літератури [1, 5, 6, 7 тощо] показав, що для сприятливого (зрілого, здорового) психологічного клімату властиві:

- переважання ділового, творчого настрою протягом навчально-тренувальної діяльності;

- почуття групової згуртованості й товаришування;

- високий рівень професійної підготовленості гравців;

- добрі взаємостосунки між тренером і членами спортивної команди;

- рівномірність розподілення об'єму навантаження на кожного члена;

- своєчасність та об'єктивність вирішення конфліктних ситуацій;

- справедливість і гласність в оцінці діяльності членів колективу, а також розподілення винагород;

- використання можливостей неформального лідерства для вирішення виховних завдань;

- критика і самокритика;

- колективне обговорення варіантів важливих рішень;

- згода замінити товариша, надати йому допомогу.

Для несприятливого (незрілого) психологічного клімату властиві:

- запізнення чи відсутність на тренуванні;

- обговорення вказівок тренера в „кулуарах”;

- неточне виконання рішень і розпоряджень тренера;

- розповсюдження чуток один про одного;

- прихована критика умов тренування;

- марнування тренувального часу чи відмова від тренування;

- часті конфлікти між членами команди та уникнення їх вирішення;

- періодичні порушення дисципліни;
- висока перемінність;
- низька активність в обговоренні спеціальних питань;
- відсутність критики і самокритики.

Г. М. Андреева [1] зауважує, що для оцінки психологічного клімату не менш важливим є також вивчення його змістовної сторони.

Об'єднання різноманітних параметрів управлінської діяльності дозволило М.М. Фадееву [14] визначити типологію психологічного клімату, представлену в таблиці 5.1.1.

Таблиця 5.1.1

Типологія психологічного клімату за критерієм зв'язку з управлінням

Тип психологічного клімату	Ознаки (параметри)		Найменування типів психологічного клімату
	Характеристика управління	Відношення членів колективу до управління	
I	Правильне	Позитивне	Зрілий
II	Правильне	Негативне	Відсталий
III	Неправильне	Негативне	Перспективний
IV	Неправильне	Позитивне	Незрілий

Із табл. 5.1.1 видно, що найбільш сприятливим із цієї типології є психологічний клімат, де правильність побудови управління співвідноситься з позитивним ставленням членів колективу до нього. Другий тип психологічного клімату характерний тим, що під час ефективної управлінської діяльності з боку тренера спостерігається незадоволення членів колективу станом управління. Причинами цього можуть бути, очевидно, нерозуміння членами команди управлінської культури тренера та неадекватність сприйняття його рішень. Зрозуміло, що такий тип психологічного клімату не може вважатися сприятливим. Управлінська діяльність тренера в такому випадку нібито випереджає рівень розвитку членів спортивного колективу, які нездатні правильно розуміти та оцінювати її. Тому цей тип психологічного клімату названий відсталий. Третьому типу психологічного клімату властивий поганий стан управління і незадоволення ним членів колективу. Спортсменів не задовольняє нездатність тренера навести потрібний порядок у команді, організувати тренувальний процес на більш високому рівні. Це свідчить про наявність у колективі здорових сил, які здатні покращити управлінську діяльність і в цілому оздоровити психологічний клімат у команді. Зазвичай в таких командах члени відкрито піддають критиці діяльність тренера, пропонуючи конкретну допомогу, і своєю діяльністю компенсують недоліки управління. Такий тип психологічного клімату називається перспективним. Для четвертого типу психологічного клімату характерно те, що в процесі негативного стану управлінської діяльності та низької його ефективності в колективі існує задоволеність нею і небажання команди щось змінювати. З усіх виділених типів цей найбільш несприятливий, оскільки свідчить про неділове ставлення членів команди до своїх обов'язків. Такий тип психологічного клімату називається незрілим. Виділена типологія за критерієм зв'язку з управлінням дає можливість диференційовано оцінювати вплив процесу регуляції на клімат команди на основі повного й правильного аналізу складових.

У процесі регуляції психологічного клімату спортивної команди тренеру

необхідно застосовувати заходи для профілактики чи усунення можливих негативних психологічних явищ. До першої групи таких явищ відносяться всі різновидності стихійного чи спеціального прихованого чи відкритого руху необ'єктивної інформації, яка змінює взаємостосунки людей. Змістовне, оперативне, офіційне інформування нейтралізує руйнівним вплив необ'єктивної інформації. До другої групи негативних психологічних явищ належать незадоволення. Воно може виявлятися відкрито та можуть не мати зовнішнього вияву. Тренеру важливо своєчасно визначати й усувати причину незадоволення чи пояснювати його безпідставність. Наступна група явищ – негативні традиції. У їх основі лежать поведінкові стереотипи, які живляться бездумним наслідуванням, некритичним повторенням яких-небудь дій. Розглядаючи негативні явища в спортивній команді, які породжують непорозуміння й конфлікти, виокремлюють також і неформальні об'єднання в ній. Таке буває, коли всередині команди виникає контактна група, прагнення якої не суперечать загальним, але все ж мають груповий, а не колективний характер. Подібна група заважає роботі, відволікає увагу тренера, створює передумови деструктивних взаємостосунків і погіршення психологічного клімату в команді.

Таким чином, алгоритм [2] процесу регуляції психологічного клімату повинен включати: аналіз і оцінку факторів психологічного клімату, добір методів дослідження та збір інформації, її опрацювання й інтерпретацію, формулювання висновків і вибір тренером оптимального рішення (рис. 5.1.1).

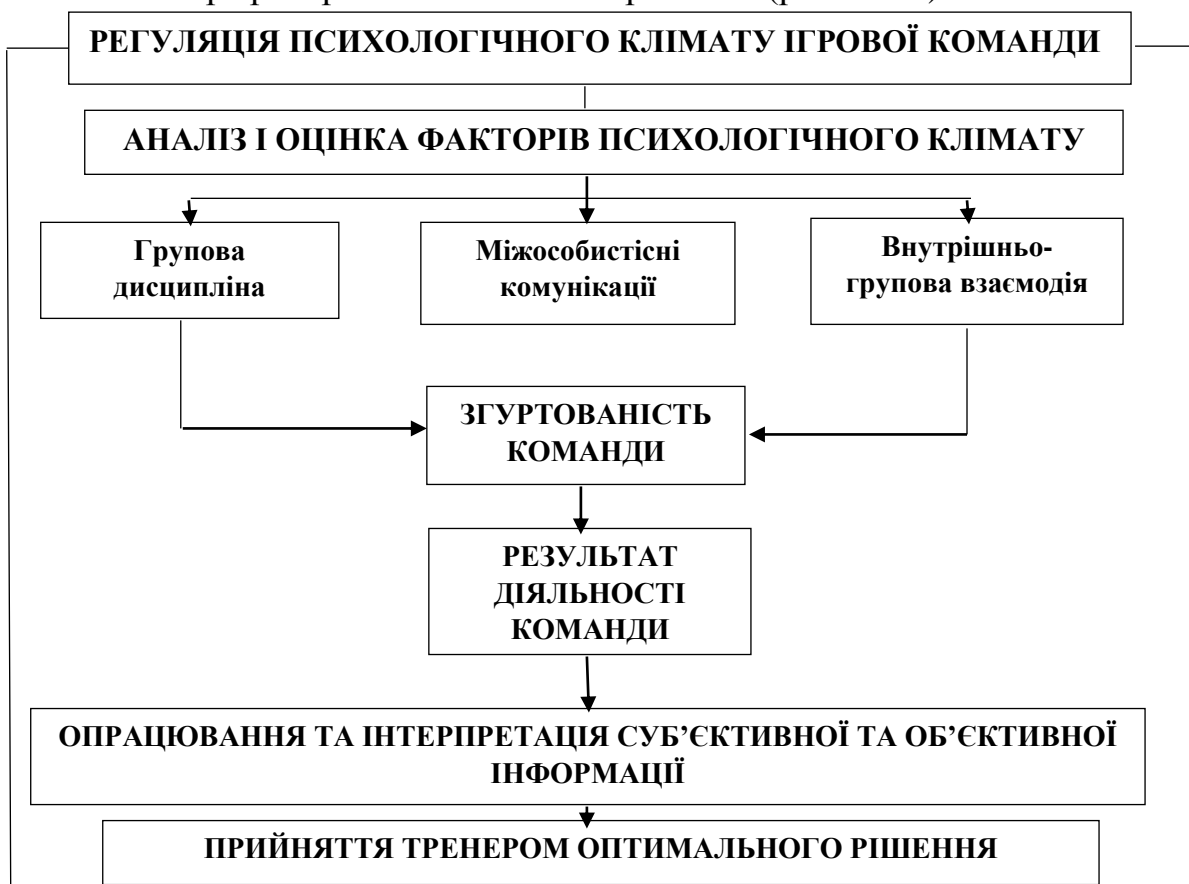


Рис. 5.1.1 Алгоритм процесу регуляції психологічного клімату спортивної команди

Ця процедура вимагає від тренера психологічної компетентності, яка розкриває закономірності спілкування і поведінки спортсменів в різних умовах.

Активним впливом тренер повинен направляти групове судження на позитивне вирішення виникаючих конфліктів, попереджувати появу руйнуючих тенденцій в спортивній команді. Згуртованість спортивної команди підсилює позитивний настрій, який підвищує сприйняття позитивних і не сприйняття негативних явищ.

5.2 Орієнтовні методи дослідження психологічної сумісності спортсменів у команді

Про тести. Психологія оперує широким спектром методів дослідження, до яких належать:

- обсервативні методи (спостереження і самоспостереження);
- експеримент (лабораторний, природний і формувальний);
- праксимічні методи (аналіз процесу та результатів трудової діяльності, хронометрія, циклографія трудових дій, професіографія);
- біографічний метод (аналіз подій, фактів, дат життєвого шляху);
- психодіагностика (бесіди, тести, опитувальники, інтерв'ю, соціометрія, експертні оцінки).

Психодіагностика (від грец. *diagnostikos* – здібний розпізнавати) – галузь психології, яка розробляє методи виявлення індивідуальних особливостей і перспектив розвитку особистості. Це наука і практика встановлення психологічного діагнозу з метою вирішення психологічних проблем.

Практична ефективність діагностичних властивостей залежить від їх змістовного зв'язку із фундаментальними дослідженнями, а також від використання відповідних засобів вимірювання, аналізу й оцінки діагностичних явищ. Основний метод психодіагностики – тестування. Тест (від англ. «test» – дослід, проба) – метод психодіагностики, який використовує стандартизовані питання й завдання (тести), що мають визначену шкалу значень.

Педагогічні спостереження

Необхідною умовою для дослідження та діагностики психологічної сумісності спортсменів в команді є найменування різноманітної інформації про психолого-діагностичні критерії індивідуальних характеристик спортсменів та команди. Для отримання інформації в практиці спортивних ігор особливе місце займає педагогічний контроль навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Останній повинен проводитися таким чином, щоб забезпечити можливість охарактеризувати кожного гравця як спортивну особистість і визначити його внесок у результативність команди. Вирішити ці завдання тренер може за допомогою методу педагогічних спостережень, який використовується в комплексі з психологічними та іншими методами педагогічного контролю.

Педагогічні спостереження в процесі діагностики психологічної сумісності проводяться з метою виявлення основних критеріїв індивідуальних характеристик гравців та команди в цілому, що характеризують взаємостосунки в команді, а також поведінку спортсменів як у звичайних, так і в конфліктних ситуаціях сумісної спортивної діяльності.

Під час спостереження особлива увага звертається на вербальну (мовну) та невербальну поведінку окремого спортсмена, декількох спортсменів та команди у навчально-тренувальних, змагальних ситуаціях, а також в інших соціальних умовах. Під час спостереження можуть фіксуватися:

- мовні акти (їх зміст, послідовність, спрямованість, частота тощо);
- виразні, експресивні рухи тіла;
- рух, переміщення та нерухомі стани спортсменів, дистанція між ними, зіткнення тощо;
- різного роду фізичні та психічні впливи: дотики, поштовхи, удари, передачі, відштовхування, навіювання, переконання, приниження тощо;
- поєднання всіх цих актів і їхніх ознак в командній взаємодії та поза нею;
- атмосфера в команді;
- склад команди – наскільки вона є однорідною чи неоднорідною з точки зору таких показників:
 - стать;
 - етнічна належність;
 - мова;
 - здібності;
 - здоров'я;
 - мотивація;
 - ставлення до тренування та змагальних ігор;
 - соціально-економічний статус;
 - рівень самостійності чи наслідування в команді;
 - ставлення до клубу;
 - прийняття чи заперечення авторитету тренерів тощо;
- наявність мікрогруп у команді;
- результативність чи не результативність тощо.

Наведенні вище показники можливого спостереження є лише орієнтовними, оскільки під час дослідження психологічної сумісності можуть ставитися різні завдання (оцінки, прогнозу, ефективності її впливу на результат команди тощо).

Методика виявлення ставлення до тренувальної та змагальної діяльності (ВТЗД) (розроблена Ю.А. Коломійцевим)

Методика є опитувальником, який складається із 7-ми питань. Кожне питання має 5-ть видів відповідей. Відповіді склалися таким чином, щоб їх можна було перевести в п'ятибальну систему. Відповідь № 1 оцінюється в 5 балів, №2 – у 4 бали і т.д. Техніка відповідей на питання зводиться до наступного: прочитавши питання і підбравши потрібну відповідь, респондент записує номер цієї відповіді в спеціальний бланк. За умовами тестування респондент повинен оцінити себе і своїх товаришів із команди щодо ставлення до тренування та змагання. Аналогічний тест виконує тренер. У результаті кожний спортсмен з ВТЗД має три оцінки: самооцінку, взаємооцінку та оцінку тренера. Взаємооцінка є середньою оцінкою відношення суми балів, отриманих спортсменом від всієї команди (мінус самооцінку) до кількості членів цієї команди.

Опитувальник

«Ставлення до тренувальної та змагальної діяльності (ВТЗД)»

I. Чи запізнюються члени команди на тренування?:

1. Ніколи.
2. Рідко.

3. Дуже рідко.

4. Майже завжди.

5. Завжди.

II. Як розминаються гравці перед основною частиною тренування?:

1. Інтенсивно, з бажанням.

2. Доволі, з охотою.

3. Самостійно, але інколи тренеру потрібно змушувати.

4. Без будь-якого бажання, під тиском тренера.

5. Лише тоді, коли змушує тренер.

III. Як члени команди виконують завдання тренера на навчально-тренувальних заняттях?:

1. З бажанням та емоційним піднесенням.

2. Охоче, з гарним настроєм.

3. Без особливого бажання, змушуючи себе.

4. Неохоче, коли змусить тренер.

5. Припиняє роботу, як тільки тренер послабить контроль.

IV. Як члени команди працюють над вдосконаленням елементів техніки та розучуванням нових прийомів, удосконаленням навичок?:

1. Самостійно, з бажанням.

2. Приділяють цьому увагу за необхідністю перед змаганнями.

3. Займаються цим тоді, коли змусить тренер.

4. Займаються цим тільки під контролем тренера.

5. Абсолютно не бажають цим займатися.

V. Як члени команди дотримуються режиму, стежать за підтримкою спортивної форми?:

1. Самостійно і охоче.

2. Загалом, дотримуються та підтримують, але без особливого бажання.

3. Потребують постійного нагадування та контроль тренера.

4. Часто порушують, але перед змаганнями починають дотримуватися.

5. Ніколи не стежать за своєю формою, не дотримуються режиму.

VI. Як члени команди готуються до свого виступу на змаганнях?:

1. Дуже інтенсивно, прагнуть завжди добре виступити.

2. Прагнуть до доброго виступу лише тоді, коли добре готові.

3. Ставляться до свого майбутнього виступу байдуже.

4. Узагалі не готуються, виступають так, як вийде.

5. Абсолютно не готуються до гри і не планують свій виступ.

VII. Як члени команди поведуться в процесі змагань?:

1. Повністю, до кінця віддаються боротьбі за перемогу.

2. Докладають зусиль для перемоги, але з думкою; «А що мені з того буде?».

3. Ставляться байдуже, їм все одно – вигравати чи програвати.

4. Не прагнуть перемогти, не бажають змагатися.

5. Абсолютно не налаштовані на перемогу, «відбувають номер».

Методика визначення ціннісних орієнтацій (М. Рокича)

Методика базується на прямому ранжуванні списку цінностей. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й

складає основу її ставлень до навколишнього світу, інших людей, до себе, основу світобачення та ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції. Ціннісні орієнтації слугують засобом для соціально-психологічної регуляції взаємодій та взаємостосунків людей, які об'єднанні в групи. Вони формують установку і готовність людини до діяльності; беруть участь у виробленні плану та схем діяльності, доборі засобів для її виконання тощо. Ціннісні орієнтації, які характерні тій чи іншій особистості в команді, можуть об'єднувати чи роз'єднувати членів колективу, визначаючи психологічну сумісність у ньому.

Методика застосовується з метою визначення ціннісних орієнтацій кожного члена ігрової команди. Розрізняють два види цінностей:

термінальні – упевненість у тому, що якась кінцева мета індивідуального існування коштує того, щоб до неї прагнути;

інструментальні – упевненість у тому, що якийсь образ дій чи властивість особистості є найбажанішим в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-засоби.

Респонденту надається два списки цінностей (18-ть у кожному) на картках. Кожна цінність написана окремо. Досліджуваний розташовує картки в порядку тих цінностей, які значущі для нього (найбільш значуща займає на перше місце і т. д.). Спочатку роблять набір термінальних, а потім – інструментальних цінностей.

Методика вивчення спрямованості особистості

Запропонована анкета застосовується з метою дослідження взаємодій та взаємостосунків, які формуються в спортивній команді, через виявлення направленості кожного члена цієї команди.

За допомогою цієї методики виявляються такі спрямованості:

1. **спрямованість на себе**, що відображає те, якою мірою респондент описує себе як людину, що очікує пряму винагороду й задоволення, котрі не стосуються роботи, яку вона виконує, або осіб, з якими працює;

2. **спрямованість на взаємостосунки**, що відображає інтенсивність, з якою людина прагне підтримувати добрі взаємини з людьми, але лише поверхнево, що часто перешкоджає виконання конкретних завдань чи наданню справжньої, відвертої допомоги людям;

3. **спрямованість на завдання**, що відображає інтенсивність, з якою людина виконує завдання, вирішує проблеми і настільки вона зацікавлена виконувати свою роботу якомога краще.

Ця анкета містить 30-ть пунктів-тверджень. На кожний пункт можливі три відповіді (а, б, с). Респонденту пропонується із наведених відповідей вибрати ту, яка найбільше характеризує його точку зору і більш за все відповідає дійсності.

Методика визначення агресії

У процесі дослідження психологічної сумісності важливе місце займає вивчення такої характеристики особистості спортсмена, як агресивність. Визначення рівня і типу агресивності людини може допомогти у регулюванні групових процесів. Як правило агресивність проявляється у поведінці. Агресивна поведінка – це специфічна форма дій людини, яка характеризується

демонстрацією переваги сили чи застосуванням її відносно до іншої людини або групи осіб, яким суб'єкт прагне завдати шкоди. Агресивність одного спортсмена чи декількох спортсменів команди може призводити до психологічної несумісності, що призводить до конфліктності, і може впливати на рівень вираженої психологічної сумісності.

Західні психологи Б. Басе і Р. Даркі розробили тест, який оцінює рівень агресивності людини. Тест був перероблений та адаптований Л.Г. Почебут до специфіки нашої культури. Він містить 40-к запитань, що характеризують звичайний стиль поведінки в стресових чи конфліктних ситуаціях.

Спортсменам команди пропонується відповісти на вказані 40-к запитань «так» чи «ні». Відповіді відмічаються на окремому бланку, підкреслюючи їх у відповідній колонці. На початку за ключем підраховуються суми балів кожної зі шкал. Усього опитувальник вміщує 5-ть діагностичних шкал агресивності.

1. **Вербальна агресія (ВА):** людина вербально, словами, виражає своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

2. **Фізична агресія (ФА):** людина схильна фізично виражати свою агресію у ставленні до інших людей і може застосувати грубу фізичну силу.

3. **Предметна агресія (ПА):** людина виражає свою агресію щодо предметів, які її оточують.

4. **Емоційна агресія (ЕА):** у людини під час спілкування з іншими людьми виникає емоційне відсторонення, відчуття підозри, ворожості й недоброзичливості до них.

5. **Самоагресія (СА):** людина не почувається спокійно наодинці, у неї відсутні чи послаблені механізми захисту «Я», вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Набрана сума балів показує, наскільки в людини виражений той чи той тип агресивності. Далі вираховується сума балів зі всього тесту.

Методика вивчення змагальної психологічної надійності спортсмена (за Мільманом)

Такій характеристиці спортсмена, як психологічна надійність, в змаганнях у командних видах спорту належить особливе місце. Психологічно надійний спортсмен, група спортсменів, що об'єднанні в одну команду, стабілізують не лише тренувальну, а й в змагальну діяльність і цим збільшують результативність команди як одного цілого. У змагальній діяльності зростає потреба в психологічно надійних спортсменах, що в свою чергу впливає на комплектацію команди психологічно сумісними членами, саме за цією характеристикою. Звісно це відбувається, у кожного індивідуально-психологічними характеристиками особистості спортсменів команди.

Запропонований опитувальник використовується для того, щоб визначити рівень психологічної надійності спортсмена. Гравцям команди пропонується відповісти на 22-а питання, мета яких – виявити психологічні особливості спортивної діяльності. Під час розгляду кожного питання вибирається один із варіантів відповідей („а”, „б”, „в”, „г”) і вписується в листок відповідей поряд із номером питання, наприклад: „4-в”, „6-а” і т. д.

У процесі опрацювання використовуються такі позначення:

ЗЕУ – змагальна емоційна стійкість;
СР – саморегуляція;
М-Е – мотиваційно-енергетичний компонент;
Ст-П – стабільність – стійкість до перешкод.

Методика визначення „групових ролей”

Така методика використовується з метою визначення домінуючої ролі члена спортивної команди і ступеня розвитку окремих рольових схильностей. Кожному респонденту надається бланк-анкета, де представлені питання й перераховані форми поведінки, які необхідно оцінити та проранжувати за 10-ти бальною системою. Завдання полягає в тому, щоб оцінити запропоновані форми поведінки, а потім розподілити між ними суму в 10-ть балів у будь-якій пропорції. У кожному розділі розподіляється сума в 10-ть балів між тими твердженнями, які більш за все характеризують поведінку спортсменів. У деяких випадках всі 10-ть балів можна розподілити між усіма твердженнями чи віддати їх якому-небудь одному твердженню.

Спортсмени характеризуються за такими ролями:

I роль – командир (керівник);
II роль – будівник (формувальник);
III роль – генератор ідей;
IV роль – оцінник ідей;
V роль – організатор роботи;
VI роль – організатор групи;
VII роль – дослідник ресурсів;
VIII роль – завершувач.

Знання особливостей ролей спортсменів, які вони займають в команді та поза нею, дає змогу вивчати психологічну сумісність, поєднуючи рольові характеристики між членами спортивної команди.

Список використаних джерел:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 288с.
2. Кенани С. Структура психологического климата спортивной команды // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : Зб. Нак. пр. За ред. Сермакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2002. – №28. – С. 35-40.
3. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.
4. Куц О.С, Драчук А.І. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави. / О.С. Куц., А.І. Драчук - //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. - Вип. 5, Вінниця 2004. - С.14-19.

5. Ложкин Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М., Бринзак С.С. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. для студ. фіз. вих. і спорту. – Вінниця : ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.

6. Луковников Н.Н. Совершенствование социально-психологического климата первичных коллективов // Современные проблемы психологии управления. Ответственные редакторы : Т.П. Емельянова, А.Л. Журавлев, Г.В. Телятников. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – С.342-355.

7. Лутошкин А.Н. Психологический климат первичного производственного коллектива. – Кострома, 1978. – с. 12-46.

8. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат в коллективе. Пути и методы изучения – Л. : Наука, 1981. – 49 с.

9. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива и его факторы. В кн. «социально-психологические проблемы повышения эффективности деятельности производственных коллективов». – Курган, 1977. – 143 с.

10. Педагогика футбола : учеб. Метод пособие / Авто. – сост. С.Н. Бекасова, М.А. Рубин; Под ред. М.В.Прохоровой. – СПб : НИИ СПб ГУ, 2002. – 145 с.

11. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: Автореф. канд. дисс. – Омск, 1998. – 20 с.

12. Сопов В.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде. – Самара: Изд-во Самарский педагогический университет, 2000. – 70 с.

13. Социально-психологический климат коллектива: теория и методы изучения / Отв. ред. проф. Шорохова Е.В. – М. : Наука, 1979. – 176 с.

14. Фадеев М.М. Психолого-педагогическая подготовка руководителей – предпосылка создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе. – В кн. : Основные направления деятельности секций педагогики высшей школы педагогического общества РСФСР. – М., 1983. – С.116-119.

Драчук А.І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. В розділі висвітлені важливі елементи структури психологічного клімату спортивної команди, а також визначений алгоритм регуляції психологічного клімату команди в ігрових видах спорту, розроблені орієнтовні методи психологічної сумісності спортсменів.

Ключові слова: спортивна команда, психологічний клімат, психологічна сумісність навчально-тренувальна діяльність.

Drachuk, A.I. Psychological compatibility and structure of the psychological climate in the sports team. The section highlights important elements of the structure of the psychological climate of the sports team, as well as a certain algorithm for the regulation of the team's psychological climate in game sports, and draft orienting methods for the psychological compatibility of athletes.

Keywords: sports team, the psychological climate, psychological compatibility educational and training activities.