

УДК 159.953-796.83

Гант О.Є., к. психол. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, e-mail: lena.gant@mail.ru

МЕТОДИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

В статті представлені дані про вплив психологічних методів відновлення психічної працездатності на функції уваги спортсменів, охарактеризовано показники функцій уваги кікбоксерів в змагальний та після змагальний періоди.

Ключові слова: спортивна діяльність, кікбоксери, психічна працездатність.

В статье представлены данные о влиянии психологических методов восстановления психической работоспособности на функции внимания спортсменов, охарактеризованы показатели функций внимания кикбоксеров в соревновательный и после соревновательный периоды.

Ключевые слова: спортивная деятельность, кикбоксеры, психическая работоспособность.

Постановка проблеми. Останнім часом проблема довільної регуляції психічної діяльності людини привертає увагу дослідників. Так, за даними провідних зарубіжних видавництв Elsevier і EbscoPublishing, з 2000 по 2015 рік кількість щорічних публікацій з даної проблеми зросла більш ніж у десять разів. Актуальність даної проблеми визначається її значущістю для вирішення багатьох завдань фундаментальної і прикладної психології. Дійсно, здатність людини керувати своєю діяльністю для вирішення вибраних завдань, має ключове значення для її успішної адаптації в різних сферах життєдіяльності, особливо у спорті [1; 2; 3; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасному суспільстві спортсмену пред'являються підвищені вимоги до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а так само самостійно визначати перспективи свого розвитку [2; 10]. Формування у спортсменів здібностей до психічної саморегуляції має важливе значення для максимальної реалізації їхніх можливостей, в екстремальних умовах спортивної діяльності. Серед чинників, які обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить психічній працездатності, яка детермінує напрям і рівень активності суб'єкта [4; 8; 9]. Щоб поставити перед спортсменом не лише серйозні завдання, а й домогтися високих результатів, потрібно знати, наскільки чесно і об'єктивно він може критично оцінити свої можливості, а також швидко відновлювати фізичну та психічну працездатність. Для відновлення психічної працездатності

організму потребується більше часу, ніж для фізичного відновлення, тому одним з перспективних напрямків досліджень спортивної психології є вивчення механізмів довільної регуляції психічної діяльності в стресогенних умовах. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю, що виникають під впливом стресогенних чинників є однією з основних причин афективних і поведінкових дисфункцій, які відзначається у спортсменів [7; 13; 16].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці в області одноборств відзначають необхідність швидкого психічної працездатності спортсменів. Причому, авторами підкреслюється, що володіння засобами психічної працездатності потрібно спортсменам не тільки як базова складова успішної психологічної підготовки. Достатня психологічна підготовленість, а саме володіння навиками швидкого відновлення психічної працездатності забезпечує цілісність тренувального та змагального процесів спортсменів в одноборствах [5; 8; 14; 17].

Незважаючи на велику увагу до проблеми стомлення, що має важливе прикладне значення, в тому числі і для досягнення високих спортивних результатів, ця проблема, на думку багатьох фахівців, далека від свого остаточного вирішення. Слід підкреслити, що напружена і тривале фізичне навантаження обов'язково супроводжується тим чи іншим ступенем втоми, яке, в свою чергу, викликає процеси відновлення, стимулює адаптаційні перебудови в організмі. Співвідношення втоми і відновлення і є, по суті, фізіологічна основа процесу спортивного тренування [13; 15].

В даний час у психологічній спортивній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування механізмів ефективного відновлення психічної працездатності одноборців в тренувальні та змагальні періоди. Для вирішення цього складного кола питань необхідно проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз всього спектру механізмів психічної працездатності спортсменів. Це має велике значення як для розробки програми ефективного відновлення психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності, так і для прогнозування успішності їх професійної діяльності.

Отже, з урахуванням вищевказаного, а також наявного рівня науково-теоретичної та практичної розробленості означеної проблеми й було обрано тему нашого дослідження.

Мета – проаналізувати особливості відновлення психічної працездатності спортсменів під впливом психологічних засобів відновлення психічної працездатності кікбоксерів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження в цілому проводилося в рамках комплексного психодіагностичного підходу й включало вивчення особливостей психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності. Методики підібрані з урахуванням особ-

ливостей віку спортсменів й з метою оптимального дослідження закономірностей і динаміки їх психічної працездатності на різних етапах тренувально-змагальної діяльності.

У процесі виконання роботи використовувався комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Методику «Коректурна проба» використовували для дослідження ступеня концентрації і стійкості уваги кікбоксерів, як показника їх психічної працездатності. Методика «САН» (методика діагностики самопочуття, активності і настрою) – використовувалася для експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою кікбоксерів на різних етапах тренувально-змагального процесу.

Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Харківського Національного Автомобільно-дорожнього Університету», з вересня 2015 р. по березень 2016 року. В ньому прийняли участь 42 спортсмени, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ). Експериментальна група – 21 спортсмен: серед них 4 майстри спорту (МС), 7 кандидатів в майстри спорту (КМС) та 11 кікбоксерів 1 спортивного розряду, середній вік 20 ± 3 роки. Контрольна група включали в себе 21 спортсмена: 2 МС, 6 КМС та 15 спортсменів 1 спортивного розряду, середній вік 19 ± 4 років.

Результати, отримані за допомогою методики «Таблиці Шульте», дозволили оцінити обсяги довільного уваги, розподіл і перемикання його функцій, у кікбоксерів, в змагальний і після змагальний періоди.

Середні значення, отримані в результаті обстеження, представлені в табл. 1

Таблиця 1
Результати дослідження функцій довільної уваги кікбоксерів

Параметри	Показники (сек.)		Критерії відхилень	
	Змагальний період	Після змагальний період	t	P
Час, затрачений на першу таблицю	41,20±2,00	35,27±2,14	2,68	<0,05
Час, затрачений на другу таблицю	46,37±2,70	39,73±3,12	2,65	<0,05
Час, затрачений на третю таблицю	48,57±2,77	43,60±3,74	1,72	>0,05
Час, затрачений на четверту таблицю	48,60±3,88	41,60±5,12	1,54	>0,05
Час, затрачений на п'яту таблицю	49,97±2,71	44,60±3,79	1,78	>0,05
Ефективність роботи	46,94±1,29	42,15±1,12	2,20	<0,01

Примітка: достовірність відмінностей за критерієм Стьюдента, $p < 0,05$ (X - середнє арифметичне \pm t - середнє статистичне відхилення)

Як показано в таблиці 1, в умовах змагальної діяльності, темп виконання завдань по «таблицями Шульте», у обстежених кікбоксерів, був нерівномірним. Середній вихідний рівень ($41,20 \pm 2,00$ с. – час виконання завдання по першій таблиці), а далі поступове і неухильне зниження показників, без коливань у бік поліпшення ($46,37 \pm 2,70$ с. – час вико-

нання завдання по 2 таблиці; $48,57 \pm 2,77$ с. – час виконання завдання по 3 таблиці; $48,60 \pm 3,88$ с. – час виконання завдання по 4 таблиці; $49,97 \pm 2,71$ с. – час виконання завдання по 5 таблиці).

Ці результати свідчать про те, що в умовах змагальної діяльності, у обстежених кікбоксерів відбувається збільшення в порівнянні з нормативними значеннями часу необхідного на виконання завдання по «таблицями Шульте». (В «нормі» відшукування чисел по кожній з таблиць становить – 40-45 с. При цьому, пошук чисел повинен йти рівномірно, чи має відбуватися прискорення темпу сенсомоторних реакцій при роботі з наступними таблицями). У багатьох випадках збільшення загального часу у спортсменів обумовлено не тим, що вони повільно шукали числа, а окремими «випадковими» затримками. Тобто, обстежені кікбоксерів називали і показували ряд чисел з достатньою швидкістю, а потім раптом ніяк не могли знайти одне яке-небудь число (часто заявляючи, що такого числа в таблиці взагалі немає).

Слід зазначити, що в умовах змагальної діяльності, 10 (23,81%) обстежених спортсменів, допускали в роботі з таблицями різні помилки: пропускали окремі числа, шукане однозначне число показували в двозначному числі, до складу якого воно входить. Нерівномірний темп виконання завдання і збільшення кількості помилок, з кожною наступною таблицею, свідчать про прогресуюче послаблення інтенсивності уваги в процесі роботи.

У постзмагальний період, у обстежених кікбоксерів, вихідний рівень виконання завдань по «таблицями Шульте» ($35,27 \pm 2,14$ с.) достовірно вище, ніж в умовах змагальної діяльності ($t = 2,68$; $p < 0,05$). Час, виконання завдання по другій таблиці склав – $39,73 \pm 3,12$ с, що достовірно менше, ніж в умовах змагальної діяльності ($t = 2,65$; $p < 0,05$). Далі спостерігається деяке зниження темпу сенсомоторних реакцій при роботі з наступними таблицями: $43,60 \pm 3,74$ с. – час виконання завдання по третій таблиці; $41,60 \pm 5,12$. – час виконання завдання по четвертій таблиці; $44,60 \pm 3,79$ с. – час виконання завдання по п'ятій таблиці. Дані результати знаходяться в межах вікової норми.

Ефективність роботи (середній час виконання завдання по «таблицями Шульте»), в умовах змагальної діяльності, склала – $46,94 \pm 1,29$ с., що достовірно нижче ($t = 2,20$; $p < 0,01$), ніж в постзмагальний період, коли ефективність роботи склала $42,15 \pm 1,12$ с.

Таким чином, в умовах змагальної діяльності ефективність роботи, по «таблицями Шульте» у кікбоксерів, достовірно нижче ($t = 2,20$; $p < 0,01$), ніж в постзмагальний період. У 22 (52,39%) обстежених спортсменів, в період змагань, має місце звуження обсягу довільної уваги легкого ступеня вираженості. Звуження обсягів довільної уваги супроводжується порушеннями процесів концентрації, розподілу і перемикання.

На підставі результатів, отриманих за допомогою методики «Таблиці Шульте», були побудовані графіки – «Криві працездатності», що відображають динаміку психічної працездатності, у кікбоксерів, в змагальний і пост змагальний періоди (рис.1).

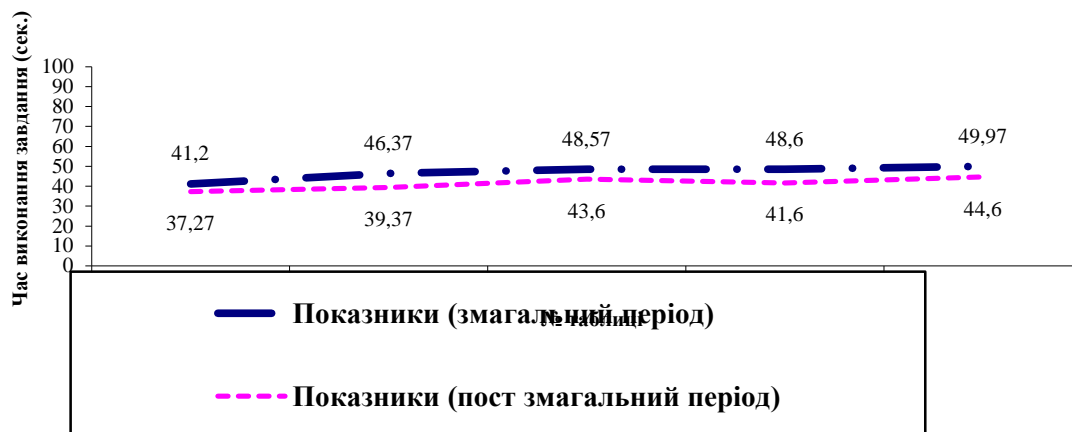


Рис. 1. «Криві психічної працездатності» кікбоксерів в змагальний і пост змагальний періоди.

Як показано на рис.1, «крива працездатності» в період змагань, в цілому має такий вигляд: 41,20; 46,37; 48,57; 48,60; 49,97 – середній вихідний рівень і далі поступове і неухильне зниження показників без помітних їх коливань до поліпшення. Тобто крива психічної працездатності, у кікбоксерів, в умовах змагальної діяльності представлена гіпостенічним варіантом астенії.

У постзмагальний період, «крива працездатності» обстежених спортсменів, носить зигзагоподібний характер: високий початковий рівень, далі йде деякий спад, і потім тенденція повернення до колишнього рівня. Аналіз «кривої працездатності», яка відображають рівень психічної працездатності спортсменів, дозволяє зробити висновок, що в постсоревновательний період, у обстежених кікбоксерів має місце гіперстенічний варіант астенії.

За результатами методики «Таблиці Шульте» так само оцінювалися такі показники: ступінь впрацьованості і психічна стійкість (за методом А.Ю. Козирєвої). Детальніше отримані дані, представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники психічної стійкості і ступеня впрацьованості кікбоксерів (в балах)

Параметри для оцінювання	Змагальний період	Після змагальний період
Ступінь впрацьованості	0,89	0,84
Психічна стійкість	1,03	0,99

Як показано в табл. 2, в умовах змагальної діяльності, показник ступеня впрацьованості, обстежених спортсменів склав $- 0,89 < 1,0$; показник впрацьованості в постзмагальний період $- 0,84 < 1,0$. Показник психічної стійкості в умовах змагальної діяльності $- 1,03 > 1,0$, що говорить про низьку психічну стійкість (чим вище 1,0 даний показник, тим гірше психічна стійкість досліджуваного). У постзмагальний період показник психічної стійкості $- 0,99 < 1,0$, що говорить про хорошу психічну стійкість, відповідно.

Тобто у обстежених кікбоксерів, як в умовах змагальної діяльності, так і в постзмагальний період відзначаються високі показники ступеня впрацьованості. Тоді, як ступінь психічної витривалості в змагальний період, набагато нижче, ніж в умовах постзмагальної діяльності.

Таким чином, для 82,87% обстежених кікбоксерів, змагальна діяльність, характеризується легким зниженням психічної працездатності. Структуру когнітивних дисфункцій в період змагань визначають звуження обсягів довільної уваги, порушення процесів концентрації, розподілу і перемикання. Аналіз кривої психічної працездатності, дозволив зробити висновок, про те, що у обстежених кікбоксерів, в умовах змагальної діяльності має місце гіпостенічний варіант астенії; в постзмагальний період, має місце гиперстенічний варіант астенії. Зниженням психічної працездатності, в період змагальної діяльності, носе функціональний характер і піддається редукції в першій декаді постзмагального періоду.

Наші дані підтверджують той факт, що до фізичної роботи при правильній методиці тренування організм спортсмена з часом адаптується до навантажень же емоційним - ні. Одна з причин в тому, що психіка людини одночасно і більш рухлива і більш інерційна, ніж фізіологія, одні психічні процеси розвиваються практично миттєво, інші ж можуть тривати тижнями і місяцями. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а, повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості в якості її специфічної властивості. На сьогодні немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки стани особистості можна розглядати в двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості спортсмена, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в навколишньому середовищі.

У даному контексті особливого значення набуває вивчення способів активізації відновлювальних процесів в організмі спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи багатоплановість факторів, що забезпечують психологічне здоров'я спортсменів, варіабельність психічних станів і процесів, які можуть погіршувати загальний стан спортсмена, знижувати результативність професійної діяльності, а

так само якість його життя, пошук засобів відновлення психічної працездатності спортсменів, чому саме посвячена наша робота, є актуальним.

Наступним етапом нашого дослідження, стало вивчення впливу психологічних методів на відновлення психічної працездатності спортсменів експериментальної групи. В першу чергу ми використовували терапію малюванням та співом. Використання даних методів відновлення психічної працездатності обумовлено цілою системою спонукань, центральними з яких були: прагнення спортсмена висловити свої почуття, переживання у зовнішній дієвій формі, потреба спортсмена зрозуміти і розібратися в тому, що відбувається в собі, потреба вступити в комунікацію з іншими людьми, використовуючи продукти своєї діяльності.

Наступним етапом нашого дослідження стало порівняння середніх показників психічної працездатності (концентрація уваги, стійкість уваги, переключення уваги) в контрольній та експериментальній групах (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння середніх показників психічної працездатності кікбоксерів КГ та ЕГ

Показники	Після інтерференції піснями				t	p
	КГ		ЕГ			
	n		n	$\bar{X} \pm m$		
Концентрація уваги (кількість рядків)	10	58,3±5,9	11	69,8±13,8	0,76	>0,05
Стійкість уваги (кількість знаків)	10	8,5±0,8	11	8,2±0,5	0,26	>0,05
Переключення уваги (кількість знаків)	10	0,5±0,1	11	0,4±0,1	1,45	>0,05
Показники	Після інтерференції малюванням				t	p
	КГ		ЕГ			
	n		n	$\bar{X} \pm m$		
Концентрація уваги (кількість рядків)	12	51,7±7,5	8	62,2±21,3	0,47	>0,05
Стійкість уваги (кількість знаків)	12	7,9±0,6	8	7,9±0,2	0,01	>0,05
Переключення уваги (кількість знаків)	12	0,5±0,1	8	0,4±0,1	0,057	>0,05

Як показано у табл. 3, після використання психологічних заходів відновлення психічної працездатності, а саме співу, середні показники концентрації уваги (58,3±5,9) у обстежених кікбоксерів КГ незначно нижче, ніж у кікбоксерів ЕГ (69,8±13,8), проте відмінності статистично не значимі (p>0,05). Середні показники рівня стійкості уваги (8,5±0,8) кікбоксерів КГ незначно нижче, кікбоксерів ЕГ (8,2±0,5), проте відмінності статистично не значимі (p>0,05). Середні показники переключен-

ня уваги ($0,5 \pm 0,1$) кікбоксерів КГ незначно нижче, кікбоксерів ЕГ, проте відмінності статистично не значимі ($p > 0,05$).

Після використання психологічних заходів відновлення психічної працездатності, а саме малювання середні показники концентрації уваги ($58,3 \pm 5,9$) у обстежених кікбоксерів КГ незначно нижче, ніж у обстежених кікбоксерів ЕГ ($62,2 \pm 21,3$), проте відмінності статистично не значимі ($p > 0,05$). Середні показники рівня стійкості уваги ($7,9 \pm 0,6$) обстежених кікбоксерів КГ незначно нижче, ніж у обстежених ЕГ ($7,9 \pm 0,2$), проте відмінності статистично не значимі ($p > 0,05$). Середні показники переключення уваги ($0,5 \pm 0,1$) у обстежених кікбоксерів КГ незначно нижче, ніж у обстежених ЕГ ($0,4 \pm 0,1$), проте відмінності статистично не значимі ($p > 0,05$).

Висновки. Структуру когнітивних дисфункцій в період змагань визначають звуження обсягів довільної уваги, порушення процесів концентрації, розподілу і перемикання. Аналіз кривої психічної працездатності, дозволив зробити висновок, про те, що у обстежених кікбоксерів, в умовах змагальної діяльності має місце гіпостенічний варіант астенії; в постзмагальний період, має місце гиперстенічний варіант астенії. Зниженням психічної працездатності, в період змагальної діяльності, носить функціональний характер і піддається редукції після використання спортсменами психологічних методів відновлення працездатності.

Основні результати нашого дослідження й практичні рекомендації для тренерів, щодо використання психологічних засобів відновлення психічної працездатності спортсменів в одноборствах, впроваджено в педагогічну практику спортивного клубу «Харківського Національного Автодорожнього Університету».

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых С. И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров / С. И. Белых // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 332–335.

2. Белых С. И. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров / С. И. Белых, В. В. Еременко, А. В. Марабян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 11. – С. 119–122.

3. Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. Блеер // Спортивный психолог. – №2. – 2008. – С. 26–30.

4. Гант О. Є. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів / О. Э. Гант // Матеріали 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку (Відень, Австрія, квітень 2014). – С. 250-255.

5. Гант О. Є. Вплив ситуації екстремальної спортивної діяльності

на самооцінку спортсменів / О. Є. Гант // Образование как фактор формирования инновационного человеческого потенциала : материалы ХВИИИ регион. научн.-практ. конф. учителей (г. Харьков, 14 апреля 2012 г.). – С. 64–69.

6. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога : [методичні рекомендації для студентів психолого-педагогічного профілю] / О. Є. Гант. – Х. : ХДАФК, 2014. – 56 с.

7. Гант О. Є. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини / О. Э. Гант, Я. К. Малик // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2014. – Вип. 17. – С. 62–73.

8. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М. : Трикста, 2005. – 128 с.

9. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : [учебное пособие для училищ Олимпийского резерва] / О.М. Чикова. – Мн. : ИПП Госэкономплана РБ. 1993. – 92 с.

10. Передельский А. А. Спорт и иллюзия спорта: методические материалы для магистрантов и аспирантов физкультурно-спортивных вузов / А. А. Передельский [и др.]. – М. : Физическая культура, 2011. – 64 с.

11. Райгородский Д. Я. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2001. – 672 с.

12. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. – Самара, 2009. – 704 с.

13. Луззи Р. et al. Пыцногенол® супплементатион импровес цогнитиве функцион, аттентион анд ментал перформанце ин студентс / Р. Луззи // Панминерва медицина. – 2011. – Т. 53. – №. 3 Суппл 1. – С. 75–82.

14. Белцаро Г. et al. Пыцногенол® импровес цогнитиве функцион, аттентион, ментал перформанце анд специфици профессионал скиллс ин хеалтхы профессионалс аге 35–55 / Г. Белцаро // Й Неуросург Сци. – 2014. – Т. 58. – С. 239–248.

15. Неселиус С. et al. ЦСФ-биомаркерс ин Олимпиц бохинг: дианосис анд еффецтс оф репетитиве хеад траума / С. Неселиус // ПлюС оне. – 2012. – Т. 7. – №. 4. – С. 533–606.

16. Гаветт Б. Е. Чрониц трауматиц енцепхалопатхы : а потенциал лате еффецт оф спорт-релатед цонцуссиве анд субцонцуссиве хеад траума / Гаветт Б. Е., Стерн Р. А., МцКее А. Ц. // Цлиницс ин спортс медицине. – 2011. – Т. 30. – №. 1. – С. 179–188.

17. Фёрстл Х. et al. Бохинг-ацуте цомплициатионс анд лате сеяуелае: фром цонцуссион то дементиа / Х. Фёрстл // Дтсч Арzteбл Инт. – 2010. – Т. 107. – №. 47. – С. 835–839.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Belyh S. I. Jeffektivnye metody podgotovki kikkokserov / S. I. Belyh // Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik : [nauk.-teoret. zhurn.]. – Harkiv : HDAFK, 2009. – № 3. – S. 332–335.
2. Belyh S. I. Uovershenstvovanie trenirovochnogo processa v hode pidgotovki kikkokserov / S. I. Be-lyh, V. V. Eremenko, A. V. Marabjan // Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik : [nauk.-teoret. zhurn.]. – Har-kiv : HDAFK, 2007. – № 11. – S. 119–122.
3. Bleer A. N. Psihologicheskie faktory obespechenija ustojchivosti psihomotornyh dejstvij v edinoborstvah / A. N. Bleer // Sportivnyj psiholog. – №2. – 2008. – S. 26–30.
4. Gant O. Є. Vpliv profesijnogo stresu na osobistist' sportsmeniv / O. Je. Gant // Materiali 1-ї Mizhnarodnoї konferencії Єvrazijs'kogo naukovogo rozvitku (Viden', Avstrija, kviten' 2014). – S. 250-255.
5. Gant O. Є. Vpliv situacii ekstremal'noї sportivnoї dijal'nosti na samoocinku sportsmeniv / O. Є. Gant // Obrazovanie kak faktor formirovanija innovacionnogo chelovecheskogo potenciala : materialy HVIII region. nauchn.-prakt. konf. uchitelej (g. Har'kov, 14 aprelja 2012 g.). – S. 64–69.
6. Gant O. Є. Metodi art-terapii u roboti sportivnogo psihologa : [metodichni rekomendacii dlja studentiv psihologo-pedagogichnogo profilju] / O. Є. Gant. – H. : HDAFK, 2014. – 56 s.
7. Gant O. Є. Sportivna dijal'nist' jak osoblivij vid profesional'nogo funkcionuvannja ljudini / O. Je. Gant, Ja. K. Malik // Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologii. – 2014. – Vip. 17. – S. 62–73.
8. Sopov V. F. Psihicheskie sostojanija v naprjazhennoj professional'noj dejatel'nosti / V.F. Sopov. – M. : Triksta, 2005. – 128 s.
9. Chikova O. M. Psihologicheskie osobennosti sportivnoj dejatel'nosti i lichnosti sportsmena : [uchebnoe posobie dlja uchilishh Olimpijskogo rezerva] / O.M. Chikova. – Mn. : IPP Gosjekonomplana RB. 1993. – 92 s.
10. Peredel'skij A. A. Sport i illjuzija sporta: metodicheskie materialy dlja magistrantov i aspirantov fizkul'turno-sportivnyh vuzov / A. A. Peredel'skij [i dr.]. – M. : Fizicheskaja kul'tura, 2011. – 64 s.
11. Rajgorodskij D. Ja. Uchebnoe posobie / pod red. D. Ja. Rajgorodskogo. – Samara : Bahrah-M, 2001. – 672 s.
12. Jenciklopedija psihodiagnostiki. Tom 2. Psihodiagnostika vzroslyh. – Samara, 2009. – 704 s.
13. Luzzi R. et al. Pycnogenol® supplementation improves cognitive function, attention and mental performance in students / R. Luzzi // Panminerva medica. – 2011. – T. 53. – №. 3 Suppl 1. – S. 75–82.
14. Belcaro G. et al. Pycnogenol® improves cognitive function, attention, mental performance and specific professional skills in healthy

professionals age 35–55 / G. Belcaro // J Neurosurg Sci. – 2014. – Т. 58. – S. 239–248.

15. Neselius S. et al. CSF-biomarkers in Olympic boxing: diagnosis and effects of repetitive head trauma / S. Neselius // PloS one. – 2012. – Т. 7. – №. 4. – S. 533–606.

16. Gavett B. E. Chronic traumatic encephalopathy : a potential late effect of sport-related concussive and subconcussive head trauma / Gavett B. E., Stern R. A., McKee A. C. // Clinics in sports medicine. – 2011. – Т. 30. – №. 1. – S. 179–188.

17. Förstl H. et al. Boxing-acute complications and late sequelae: from concussion to dementia / H. Förstl // Dtsch Arztebl Int. – 2010. – Т. 107. – №. 47. – S. 835–839.

УДК 159. 9: 159.94

Довбій Т.Ю., к. психол. наук, заступник начальника відділу виховної та соціально-гуманітарної роботи Національного університету цивільного захисту України, e-mail: ndlecp@nuczu.edu.ua

ПОБУДОВА ТРИВИМІРНОЇ СТРУКТУРНОЇ МОДЕЛІ СЕМАНТИЧНОГО ПРОСТОРУ СТАНУ «ПРОФЕСІЙНА САМОТНІСТЬ» У РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У статті розкриваються особливості побудови тривимірної структурної моделі семантичного простору стану «професійна самотність» у рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Розглядається специфіка діагностики складових стану «професійна самотність», що виникає у рятувальників в посткатастрофний період.

Проводиться аналіз досліджень і нове рішення наукової проблеми професійної самотності у рятувальників ДСНС України. Розглядаються особливості проведення діагностики та психокорекційних заходів, спрямованих на купірування деструктивної форми професійної самотності у фахівців аварійно-рятувальних підрозділів.

Узагальнюються результати досліджень, які доводять, що розвиток професійного стресу і професійної деградації, що виникають під негативним впливом професійної самотності, є основними факторами, які визначають відхід з професії висококваліфікованих фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій і є основою для збільшення числа помилкових дій при здійсненні спеціалізованих задач.

Ключові слова: професійна самотність, негативні психічні стани, семантичний простір, надзвичайна ситуація, екстремальні умови, рятувальники.

В статье раскрываются особенности построения трехмерной структурной модели семантического пространства состояния «профессиональное одиночество» у спасателей Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям и спе-