МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАІНИ

СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Афанасьєвська М.О.**

**Кваліфікаційна магістерська робота**

**Психологічна готовність осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного**

**Сєвєродонецьк**

 **2021**

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних та соціальних наук**

(повне найменування факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

 (повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

 **освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

 спеціальності 053 – Психологія

(шифр і назва)

 галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва)

Освітня програма «Практична психологія»

на тему: Психологічна готовність осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного

Виконала: студентка групи ПСПП-20зм Афанасьєвська М.О.

Керівник: д.психол.н., проф. Спицька Л.В.

Завідувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент

к. психол. н., доц. Журба А.М.

Сєвєродонецьк – 2021

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

 (повна назва кафедри)

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

 спеціальності 053 – Психологія

(шифр і назва)

 галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва)

Освітня програма «Практична психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

 **Завідувач кафедри**

 **практичної психології та**

 **соціальної роботи, проф.**

 «01» 09 2021 року

 **З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

**Афанасьєвської Марії Олександрівни**

 (прізвище, ім’я, по батькові )

1. Тема роботи: Психологічна готовність осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного

Керівник роботи Спицька Л.В., д. психол. н., проф.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «04» жовтня 2021 року № 133/15.17

2. Строк подання студентом роботи 10.12.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 89 с., список використаної літератури – 51 джерело.*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): вивчення психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| 1. | Спицька Л.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 01.09.2021р. | 01.09.2021р. |
| 2. | Спицька Л.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 01.09.2021р. | 01.09.2021р. |
| 3. | Спицька Л.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 01.09.2021р. | 01.09.2021р. |

7. Дата видачі завдання 01.09.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів**  | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи | 09.2021 р.  | 09.2021 р.  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 09-10. 2021 р. | 09-10. 2021 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 10.2021 р. | 10.2021 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 10-11. 2021 р. | 10-11. 2021 р. |
| 5 | Розробка програми формувальних заходів | 11.2021 р. | 11.2021 р. |
| 6 | Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів | 11-12. 2021 р. | 11-12. 2021 р. |
| 7 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи | 12.2021р. | 12.2021р. |

Студент Афанасьєвська М.О.

Керівник роботи Спицька Л.В.

РЕФЕРАТ

Текст – 89 с., джерел – 51

У роботі проведено аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

Наведено результати емпіричного дослідження щодо вивчення психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

Визначено доцільність використання програми щодо розвитку психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

**Ключові слова:** психологічна готовність, настільний теніс, підлітки, дитячо-батьківські відносини, самооцінка, психологічна підготовка, методика, тренування, змагання.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ЧЕМПІОНСТВО У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ – ВЗАЄМОДІЯ ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ, ВПЛИВ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ, ТРЕНЕРІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ 1.1.Внутрішня впевненість у собі – важливий критерій для

досягнень у настільному тенісі 10

1.2.Вплив дитячо-батьківських відносин на психологічну

готовність до занять з настільного тенісу 22

1.3.Супровід тренера для високих спортивних досягнень 28

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

2.1. Дослідження рівня самооцінки та особистісних можливостей підлітків на заняттях з настільного тенісу 38

2.2. Дослідження клімату у родині та вплив дитячо-батьківських відносин на досягнення високих результатів у настільному тенісі 45

 2.3.  Аналіз взаємодії спортсменів підліткового віку з тренером з настільного тенісу під час тренувань та змагань 52

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ПРОВЕДЕНИХ МЕТОДИК, РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ТА ЗМАГАННЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

3.1.  Якісний вплив методик на особистісний розвиток тенісистів 60

3.2. Зміни у дитячо-батьківських відносинах досліджуваних підлітків 65

3.3. Рекомендації для підвищення психологічної готовності підлітків та взаємодії з тренером 70

ВИСНОВКИ 77

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 79

ДОДАТКИ 84

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Тема нашого дослідження є дуже актуальною. Цією проблематикою займались такі вчені, як Л. Гіссен, І. Григор’янц, Т. Джамгаров, Р. Абельська, Ю. Захар’янц, Н. Стамбулова, І. Алєшков, Є. Ільїн, А. Родіонов та інші.

Настільний теніс розвивається дуже стрімко, ускладнюються техніко-тактичні прийоми, умови досягнення високих результатів. Високі спортивні досягнення передбачають відповідний рівень фізичної, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовки, яка є одним з головних компонентів великої системи управління процесом підготовки спортсменів.

Психологічна готовність підлітків до занять настільним тенісом поєдную у собі особистісні характеристики, вплив сімейних відносин, внесок тренера та роботу вихованців над собою. При чому важливим етапом є початковий рівень підготовки – відбираються найбільш здібні та талановиті спортсмени.

**Об’єкт дослідження**: спортивна діяльність підлітків.

**Предмет дослідження:** психологічна готовність осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

**Метою дослідження –** розкрити особливостіпсихологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.
2. Надати психологічну характеристику пубертатної кризи.
3. Провести емпіричне дослідження психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного.
4. Розробити та апробувати систему оптимізації взаємин із дітьми підліткового віку та їх батьками з метою підвищення психологічної готовності підлітків до занять з тенісу настільного.

**Методи дослідження**:

 Застосовувся теоретичний аналіз літератури. Для розв’язання поставлених завдань були використані загальнонаукові та емпіричні методи: бесіди, тестування, вивчення продуктів діяльності, релаксація, візуалізація, методи обробки даних.

Серед них тест «Самооцінка впевненості в собі» Афанасьєвої Р. А., колірний тест відносин А. Еткінда (КТВ), «Малюнок сім’ї», «Дім. Дерево. Людина», метод «незакінчених речень» Сакса і Сіднея, тест Роршаха, опитувальник «Методика діагностики батьківського ставлення» Варги О. Я. і Століна В. В., інтерв’ю підлітків на тему їх світогляду, сімейних стосунків і уявлень про перспективу високих досягнень.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою якісного (методу «профілів») і кількісного (кореляційного) аналізів.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Новизною нашого дослідження є дослідження впливу сучасних наукових й методичних розробок, нормативних вимог на психологічну готовність підлітків у настільному тенісі з метою виховання гравців високої кваліфікації з гармонійним духовним і фізичним розвитком.

**Практична значимість отриманих результатів.** Отримані результати дослідження можуть застосовуватись тренерами спортивних шкіл та бути частиною системи багаторічної підготовки спортивних резервів з настільного тенісу.

**Апробація результатів дослідження.** Дослідження проводилось на базі КДЮСШ 1 м. Сєвєродонецьк Луганської області секції «настільний теніс». До дослідження було залучено 30 осіб підліткового віку (15 хлопчиків і 15 дівчат) віком від 9 до 16 років та їх батьки.

**Публікації за темою дослідження.** З теми дослідженнябула опублікована наукова стаття у збірнику наукових праць нинішнього року.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається з трьох розділів та дев’яти підрозділів, 83 сторінки, 3 додатки.

**РОЗДІЛ 1. ЧЕМПІОНСТВО У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ – ВЗАЄМОДІЯ ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ, ВПЛИВ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ, ТРЕНЕРІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

* 1. **Внутрішня впевненість у собі – важливий критерій для досягнень у настільному тенісі**

Внутрішня впевненість у собі сприяє поліпшенню результатів у процесі навчання та затвердження своїх позицій у житті та спортивній сфері [1, 15]. Від самооцінки залежать взаємини з оточуючими людьми, критичність по відношенню до себе, ставлення до невдач або успіхів. Вона впливає на ефективну діяльність людини та подальший розвиток особистості. Розбіжності у людських можливостях провокують неправильне оцінювання себе.

Психологічна готовність – один із вирішальних факторів успіху при однаковій фізичній і техніко-тактичній підготовленості тенісистів на змаганнях. Завдяки психологічній підготовці створюється особливий психологічний стан, який сприяює не тільки максимальному використанню всіх навиків та вмінь, але й протистояти таким змагальним факторам, як невпевненість у собі, скованість, страх, перезбудження тощо [51, 37].

Спортивні досягнення – взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів. До перших відносять ставлення до тренувань, генетичні передумови, до других - фінансові та матеріальні детермінанти. Окрім цього, від перелічених факторів залежать особистий настрій та стан спортсменів, що впливає на їх зібранність та прийняття рішень. Тим паче, кожна життєва подія зумовлює перебіг певних подій та їх зміни.

Формування психічних якостей підлітків є дуже важливим питанням загальнопсихологічної систематики розвитку здібностей і властивостей особистості. Воно розглядається з кількох позицій – внаслідок повторення певних рухів процес закріплюється; внаслідок узагальнення процесів; в результаті синтезування різних аспектів однієї модальності[3].

Резерви психіки є основним фактором для покращення спортивних результатів і збільшення спортсменів найвищої кваліфікації. Психічні якості поділяються на референтні та консервативні, відповідно до рівня чутливості до завдань на тренуваннях та важливості для результатів діяльності. Серед референтних якостей стійка увага, «відчуття часу», чітке прогнозування діяльності, швидкість реакції та реагування на об’єкт, який рухається, швидке вирішення завдання при наявності 3-5 варіантів відповідей.

Консервативні здібності – це вроджені здібності людини, які змінюються в процесі життя та в залежності від збільшення майстерності. Серед них швидкість виконання дій тощо.

Такі високорозвинені психічні функції, як моторна, сенсорна та інтелектуальна детермінують перемоги гравців у настільний теніс. В них поєднуються різні психологічні показники: розподіл, проста і складна зорово-моторна реакція, обсяг, просторова рухова чіткість, швидке переключення уваги.

На думку вчених, серед психомоторних показників спортивної діяльності основними є три психічні акти. Моторне реагування передумовлює процеси, завдяки яким починається рух, центральне реагування контролює процеси переробки отриманої інформації [1, 12]. Процеси сприйняття та виявлення стимулу супроводжує сенсорне реагування.

Молодший підлітковий вік є надзвичайно важливим та при цьому непростим етапом. Саме від того, як пройде адаптація у тренувальній групі, засвояться нові навички та мотивація для продовження занять та покращення результатів, залежить професійний розвиток підлітків у групах базової та спеціальної підготовки. Бо більшість болючих питань можуть бути пов’язані із когнітивною сферою дитини, яка виникла чи прогресувала на початковому етапі спортивного розвитку.

Під час навчально-тренувального процесу підліток засвоює навички та вміння початкового рівня, поступово переходячи до наступного етапу вдосконалення. Багаторічна спортивна підготовка передбачає певні вимоги з відбору вихованців та створення груп, режиму тренувань, їх наповнення [12, 60]. Річний цикл підготовки, засоби та методика проведення, техніка безпеки, способи відновлення під час занять чи змагань – обов’язкові елементи роботи секцій з настільного тенісу. Всі вони враховуються для відбору перспективних гравців підліткового віку чи покращенню виконання конкретних завдань.

Окрім цього, навчальні плани для груп спортивних шкіл, стислі характеристики учасників, мета тренувальних процесів допомагають побачити повну картину стосовно найбільш яскравих спортсменів.

Психіка підлітків є достатньо нестійкою, рухливою і сприйнятливою до впливів. Дуже важливо, щоб тренер володів інформацією стосовно особливостей підліткового віку, причин появи труднощів під час занять з настільного тенісу, ідентифікації та організації необхідної профілактичної та психокорекційної роботи.

Комплекс оцінювання та самооцінки особистостей, який містить інформацію про якості підлітка, умови діяльності чи соціальне середовище є інформаційно-оцінювальним елементом. За рахунок цього в якості інструментів самоуправління і регуляції діяльності, виконуючих відповідальну функцію в організації цілісної поведінки й актуальної діяльності особистості, виступають оцінка і самооцінка.

Емоційно-вольова складова – це регуляторна функція емоцій у життєдіяльності підлітків [4; 14]. В емоціях, які є однією з основних сторін психічної діяльності, віддзеркалюється у формі переживання ставлення особи до навколишнього середовища та до себе. Поява емоцій пов’язана саме із співвідношенням знань про сприятливі чи некомфортні подразники з тим, що має вплив на неї в певний час. Завдяки емоційній складовій об’єднуються такі психічні стани, як стрес, конфлікт, фрустрація, тривога, напруженість, дискомфорт та ін. [6].

Корекційно-виконавчий елемент визначає чуттєве відображення, які є джерелом процесу регулювання. Сенсорна організація та сенситивність визначаються єдністю чуттєвого відображення, цілісністю його структури та взаємозв'язком між його частинами. Визначення «сенситивність» складається із сенсомоторних характеристик, у яких важливу роль відіграє кінестетичний аналізатор [15, 24]. Завдяки руховому аналізатору контролюються довільні рухи, що є можливим за рахунок діяльності інших аналізаторів.

Психологічні знання стають помічниками у пізнанні власної психології, у сприянні отримання відомостей стосовно особливостей психології гравців з команди, суперників чи тренерів. Для цієї мети стають у пригоді навики об’єктивного психологічного спостереження. Фіксувати поведінкові особливості та стан інших гравців під час змагань є надзвичайно важливим вмінням.

Завдяки знанням психології використовуються засоби і прийоми створення умов для свідомого та цілеспрямованого оволодіння руховими навичками. Саме модельне тренування вважається одним із найпоширеніших методів психологічного тренування, сутність якого полягає у проведенні занять в умовах, які є максимально наближеними до умов під час змагань.

Подібний вид тренування, коли створюються особливі умови, які порушують перебіг психічних функцій спортсменів, є ефективним лише при систематичному виконанні. В результаті відбувається повне пристосування гравців у настільний теніс до штучно створених умов тренувань чи змагань.

Метод десенсибілізації, завданням якого є пристосування підлітків до психічно-травмуючих факторів, є також одним із найпоширеніших видів психологічної підготовки [32, 70]. Його основою є саме психологічний вплив. Перш за все, вивчаються суб’єктивно значимі для гравця змагальні фактори, особисті страхи, хвилювання. Необхідним є уявити себе у небажаній ситуації та описати її з усіма подробицями. Повторення методики відбувається протягом кількох разів задля того, щоб спортсмен був морально готовий до психічно травмуючих ситуацій. Негативний вплив таких факторів зводить емоційне реагування спортсменів до мінімуму.

У сучасних умовах постійно зростають вимоги щодо професіоналізму та мобільності в різних галузях професійної діяльності.Психологічна готовність підлітків до спортивної діяльності – одне із центральних питань для професійного становлення [1, 27]. Через те, що погляди сучасних дослідників стосовно визначень поняття «психологічна готовність» розходяться, з’являються розбіжності і в експериментальній сфері.

Багаторічна підготовка передбачує різні етапи психологічного забезпечення спортсменів з настільного тенісу різних вікових категорій, тому формування певних психічних функцій прискорюється саме завдяки знанням психологічних особливостей.

Сучасна прикладна психодіагностика допомагає встановити зв’язок з особистістю, виділяючи її індивідуальність. Більш повна інформація про особливі риси спортсменів допомагає покращити психологічну підготовку за умови наполегливості і високої мотивації досягнення успіхів у спорті під час тренувань та змагань.

Діагностичний мінімум представляє собою сукупність психодіагностичних методів і технік з науково обґрунтованими нормами. Якщо вчасно виявити життєві проблеми або відхилення в особистісній, психічній чи соціальній сферах та їх оточенні, можна буде виправити ситуацію або налаштуватись на більш плідну роботу з перспективними претендентами.

Для того, щоб користуватись психодіагностичними, психотерапевтичними чи психокорекційними методиками, необхідно бути компетентним в цьому, чи звернутись до спеціаліста. Існує багато технік та психологічних ігор, які доступні для тренерів. Головне, щоб вони були обізнані в цьому питанні та продовжували розвиватись.

Широко використовується спеціальний «стимульний матеріал» у вигляді текстів, спеціальних карток, які можуть допомогти у психологічній підготовці [50, 53]. Лише варто дотримуватись певних норм та порядку їх застосування згідно з віковими, особистісними та професійними особливостями.

Настільному тенісу властива складність технічних та тактичних засобів, тому є необхідним особливий підхід до інтелектуального розвитку підлітків, які займаються настільним тенісом. Велика увага приділяється пізнавальним процесам – перш за все пам’яті, збереженню, відтворенню відчуттів і перцептивних образів, акумулюванню умінь та знань, участі у змаганнях при незапланованих умовах [20; 49].

Згідно з результатами наукових досліджень, коли підвищується рівень екстремальності умов діяльності, найбільш надійні та емоційно-стійкі спортсмени з участю тенісистів високої кваліфікації засвідчують, що при підвищенні покращуються показники короткочасного оперативного, слухового та зорового типів пам’яті. Це відбувається завдяки розвиненості нейродинамічних якостей організму підлітків та наявності комфортного психічного напруження.

Такий пізнавальний процес, як увага, займає важливу роль під час управління психічним стресом на тренуваннях чи змаганнях. Компенсація уваги відбуваєтсья за рахунок її та стійкості. Порушення інтенсивності взаємозамінюється здатністю до переключення.

Завдяки увазі формуються та відточуються рухові навички, які відносять до свідомо неконтрольованого етапу. Існує зв’язок між автоматичним виконанням конкретної вправи та рівня уваги. Коли перший пункт покращується – другий зростає.

Багаторічна підготовка осіб підліткового віку, які займаються настільним тенісом, формується протягом усіє спортивної діяльності [48, 137]. Психологічна підготовка, яка є однією із складових багаторічного процесу, направлена на розвиток та вдосконалення мотивації під час тренувань та змагань з метою досягти максимально високі результати. Вона має кілька складових елементів: мотиваційно-цільовий, інформаційно-оцінювальний, емоційно-вольовий, корекційно-виконавчий.

До мотиваційно-цільових елементів відносять цілі, мотиви, потреби. Вони є основою структурних особливостей процесів регуляції спортивної діяльності. Окрім цього, і рівень прагнень, який пов’язаний із досягненням мети діяльності, є структурною особливістю регулювання. Він передбачає ступінь важкості певної мети.

Фактори подібного вибору умовно поділяються на особистісні та ситуативні. До перших відноситься отримання задоволення від чемпіонства на різних рівнях змагань. До другої групи – очікування успішного завершення завдання чи змагання або невдалого [32, 70].

Настільний теніс є масовим, захоплюючим та доступним видом спорту. Він користується популярністю у всьому світі. Він потребує небагато матеріальних витрат і місця для тренувань або змагань. До того ж, видовищність за рахунок швидких, несподіваних рухів та технічних комбінацій, перетворили цей вид спорту у складну аналітичну гру із застосуванням багатьох тактичних, загальнофізичних, спеціальних та психологічних прийомів.

Не дивлячись на складність настільного тенісу, він набув надзвичайної популярності, бо гравці, окрім задоволення, набувають такі важливі здібності, як увага, координація, швидкість, реакція, спритність та інше. Під час гри досить легко регулюється фізичне та нервове навантаження на організм людини, незалежно від вікових та фізичних особливостей.

Внутрішня впевненість у собі – важливий критерій для спортивних досягнень, який допомагає ставити значущу мету та позитивно оцінювати свої можливості [18, 143]. Впевненим у собі підліткам також властиві страхи, тривожність, але певні здібності та позитивний накопичений досвід дозволяють тримати самооцінку на задовільному рівні.

Впевнений у собі підліток демонструє рішучість, активне використання всіх можливостей, цілеспрямованість, стійкість до незапланованих ситуацій, позитивне мислення, велику кількість знайомих та друзів.

На внутрішній стан впливають різні зовнішні фактори: соціальний статус родини, власні життєві досягнення, матеріальні цінності, профільні знання, необхідний досвід, поведінка дитини.

Психодіагностика є обо’язковим методом при відборі перспективних спортсменів, під час тренувань чи на змаганнях[13, 139]. Перш ніж скласти найдієвішу систему впливу на вихованця, знадобиться формулювання психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій спортсменам, тренеру, керівникам, лікарям, близьким та знайомим. Всі, хто оточує, впливають на психічний стан дитини.

Дієвими методами психологічного тренування для відновлення після відчутних тренувальних і змагальних навантажень є вправи, основою яких є м’язова активація та м’язова релаксація[20]. Також вони застосовуються з метою регуляції стану перед змаганнями.

Під час змагальної діяльності психічний стан змінюється, тому ефективними виявляються методи безпосереднього психічного впливу. Тенісистами використовуються методи відволікання уваги, стимуляції вольових якостей, словесного впливу, корекції чи підвищення цілей, завдань під час тренувань чи участі у змаганнях.

Підвищене емоційне збудження перед початком тренувань – позитивний фактор. Він провокує мобілізацію внутрішніх ресурсів гравців, підвищує впевненість у власних силах, поліпшує рівень рухової регуляції, концентрацію уваги та ін.

Після переходу емоційного збудження за оптимальні рамки з’являється стан перезбудження, який може призвести до тривожності, невпевненості у собі, гіршої координації функцій руху, зниження уваги, втрати самоконтролю та погіршенню результативності на змаганнях [50, 73]. На фізіологічному рівні підвищується частота серцевих скорочень, м’язове напруження, підвищується потовиділення, з’являється байдужість до досягнень. Достатнє збудження дозволяє повністю реалізувати свої можливості під час тренувань та змагань.

Психологічний стан, який виникає перед початком та протягом змагання, називається стресом. Це результат мозкової діяльності, який може впливати, як негативно, так і позитивно на особистісні якості підлітка. Перше, що необхідно зробити для його подолання – визнати, що він має місце бути.

Процес психологічного забезпечення складається з певних форм, які можна застосовувати під час індивідуальних завдань чи групових. Матеріальне, технічне, медичне та психологічне тощо є важливими компонентами ефективної спортивної діяльності [24, 10]. Окрім цього, слід враховувати будову та функціонування організму підлітків, граючих у настільний теніс.

Психологічна підготовка необхідна не лише спортсменам, але й тренерам. Підготовка вихованців до тривалих тренувальних процесів, до змагань, до конкретних задач або незапланованих обставин. У разі недостатньої психологічної підготовки, тренер намагається вплинути на психічний стан вихованця. Це може відбутись перед або після змагань чи тренувань, в перервах між ними або за кілька днів до їх проведення.

Знання стосовно характеристик та умов спортивної діяльності гравця у настільний теніс, тренера, відносини між ними акумулюються в процесі безперервного вивчення певних особливостей діяльності [28].

Підлітки припиняють старанно займатись настільним тенісом через несформовану психологічну структуру спортивної діяльності, втрату мотиваційного компоненту чи появу певних причин для припинення занять взагалі.

Ще не етапі початкової підготовки виявляються задатки і здібності, засвоюються основи техніки обраного виду спорту, виховується стійкий інтерес та любов до занять з настільного тенісу. Це відбувається за рахунок
посиленої фізичної підготовки, зведення до мінімуму недоліків у фізичному вихованні, засвоєння різноманітних спеціально-підготовчих вправ та технічних навичок.

Окрім цього розвивається психомоторика, інтелектуальні здібності, демонструється змагальна сутність спорту та відбираються перспективні юні спортсмени для поліпшення спортивних результатів [44, 420].

У групі початкової, базової та спеціалізованої підготовки формуються і
вдосконалюються мотивації, навички аналізу вагомих умов діяльності, психологічні механізми регуляції спортивної діяльності, саморегуляції дій і психічних станів, самоконтролю. Значно підвищується рівень спеціальної фізичної підготовленості, засвоюються та вдосконалюються техніко-тактичні основи, підвищується функціональний потенціал, розвивається уміння працювати самостійно.

На різних етапах підготовки спортсменів формуються психологічні механізми регуляції діяльності: мотивація, складання цілей, планування, поточний або підсумковий контроль нормативів, змагальних задач, емоційних станів у вирішальні моменти та розбір причин пояснення
успіхів і невдач.

У процесі спортивної діяльності розвиваються професійно важливі якості психіки, розвиваються психологічні передумови змагальної надійності та відбувається профілактика дисгармонії розвитку особистості [48, 137].

Максимальна реалізація особистих можливостей визнання спортсмена як професіонала своєї справи проявляється здатністю відстоювати честь спортивного клубу або країни, нетривалістю виступів у великому спорті,
спокоєм на змаганнях при великій кількості оточуючих, своєрідністю соціально-психологічних умов, коли підготовка здійснюється групою спеціалістів.

Через безперервні навантаження накопичується психічна втома, з якою слід своєчасно попрацювати. Техніко-тактична майстерність доводиться до рівня конкурентноздатності на міжнародній арені, розшукуються персональні резерви росту спортмайстерності, підтримується висока результативність на змаганнях, реалізується потенціал спортсменів підліткового віку. Тренером максимально використовуються засоби, які здатні викликати активну адаптацію.

На етапі планування підготовки враховуються психологічні фактори, відбувається профілактика психологічного напруження, розробляється і впроваджується програма психореабілітації вихованців і їх тренерів. Розробляються і впроваджуються програми психологічного забезпечення виступів у вирішальні моменти, удосконалюється комунікативна компетентність спортсменів та вдосконалюється спортивна кар’єра кваліфікованих гравців у настільний теніс [19].

Для того, щоб зберегти досягнення, необхідно дотримуватись персонального підходу до підготовки підлітків; систематично визначати індивідуальні резерви росту майстерності, нейтралізувати зазначені негативні моменти, підтримувати раніше досягнутий рівень функціональних можливостей головних систем організму при стабільних навантаженнях на тренуваннях.

Удосконалення технічних та тактичних навичок є дуже важливим для росту майстерності та змагального досвіду. Існує кілька основних етапів психологічної підготовки [46, 111]. На першому етапі формується функціональна надійність психіки спортсмена. Це досягається за рахунок удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності, після чого з’являються практичні рухові вміння та навички, специфічні необхідні знання.

Другий етап передбачає формування психологічної надійності, емоційно-вольової стійкості. Саме завдяки цьому розвивається контроль своєї поведінки в незвичних умовах та під час змагань.

На третьому етапі формується психічна готовність до змагань в умовах особистого та групового суперництва. Тут важлива своєчасна психологічна адаптація до мінливих обставин змагальної боротьби, мінімалізація психологічних бар’єрів, володіння інформацією стосовно сильних, слабких сторін суперників та їх тактики − важливі моменти у досяганні більших результатів.

Четвертий етап характеризується кінцевими показниками після періоду змагань або взагалі спортивної кар’єри. В деяких ситуаціях необхідна психологічна підтримка стосовно нових умов діяльності.

Кожен з етапів доповнюється попереднім, і їх реалізація потребує чіткого планування. Виділяють такі види планування психологічної підготовки, як оперативне, поетапне, поточне та перспективне. Під першим мається на увазі певна гра, змагання, турнір, зустріч, під поетапним − етап чи певний підготовчий період, навчально-тренувальні збори. Річний цикл підготовки передбачає річний графік тренувань, перспективний − кілька років[36].

До засобів психологічної підготовки відносять фізичні вправи, технічні і тактичні засоби настільного тенісу. Психологічні вправи та впливи є спеціальними засобами. Наприклад, завдання з конкретною психологічною спрямованістю та настановами для підвищення емоційної стійкості та вольових якостей спортсменів − психологічні прийоми і засоби регуляції, саморегуляції, методи відновлення спеціальної працездатності, численні тренінгові завдання.

Досягнута підготовленість повинна безперервно удосконалюватись під час тренувань. Необхідно створювати, підкріплювати і підсилювати мотиви на заняттях: ставити віддалені цілі, формувати мотиви досягнення успіху, оптимально застосовувати заохочування і покарання, емоційність на тренуваннях[42, 42]. Дуже важливо формувати сприятливе відношення до різних сторін тренувального процесу.

Психологічна готовність − це динамічна система, яка складається з таких елементів, як впевненість у собі, прагнення дійти до змагальної мети, висока стійкість до несприятливого впливу зовнішніх або внутрішніх факторів, необхідний рівень емоційного збудження, здатність до довільного керування своїми почуттями, поведінкою та діями. Завдяки такому стану передбачається спрямована організація дій спортсменів, враховуючи умови проведення змагань.

* 1. **Вплив дитячо-батьківських відносин на психологічну готовність до занять з настільного тенісу**

Дитячо-батьківські відносини грають важливу роль у становленні професійного гравця у настільний теніс. Взаємодіючи з дорослими, діти спілкуються із навколишнім світом, оволодівають нормами, правилами, цінностями, які прийняті у суспільстві. Саме у підлітковому віці, коли притаманна підвищена емоційна чутливість до впливів соціуму, закладається фундамент дорослого життя. Сімейне виховання впливає на індивідуальне середовище та є дуже важливою детермінантою розвитку особистості.

Тип батьківської поведінки формує у дитини «Я-образу». Родина, яка є найважливішим інститутом соціалізації, є першим дзеркалом людського спілкування, умовою і джерелом розвитку майбутньої особистості[36]. Стосовно появи нових якостей, їх структуризації, це приходить не ззовні, а завдяки активній діяльності самої дитини. Такі чинники, як стиль виховання і родинні цінності, керують динамікою розвитку підлітка і взаємин із зовнішнім світом.

Батьківські установки, відповідне ставлення до дітей, сприйняття їх думок утворюють стиль сімейного виховання.

Згідно з останніми публікаціями дослідження впливу батьків на самооцінку підлітків демонструє недостатні показники для повної віддачі на тренуваннях та змаганнях – здебільшого неадекватну самооцінку[43]. Це заважає особистісному зростанню професіоналізму спортсменів та стає причиною появи конфліктів між однолітками, проблем під час технічних, тактичних розрахунків. Знижується ефективність змагальної діяльності.

Занижена самооцінка може бути сформована через особистісні обмеження, батьківську гіперопіку, недооцінку навколишнього середовища, нульовий досвід в успішній самореалізації. Вигадана невпевненість притаманна багатьом дітям підліткового віку. Це відбується через демонстрацію собі відсутності навичок чи власних невдач, через що у спортсменів знижуються вольові показники для виконання того чи іншого спортивного завдання[9].

Якщо теми сексуального характеру у сім’ї не обговорюються, підлітки дістаються до відповідей самотужки. Що саме вони дізнаються і наскільки ці знання будуть корисними та достовірними, залишається для батьків зазвичай закритою інформацією. Різка зміна настрою також не повинна бентежити батьків – організм підлітків зазнає значних змін. Найкраще, що можна зробити – вислухати свою дитину, дати ненав’язливу пораду.

Дослідження теоретичних і практичних матеріалів стосовно психологічної готовності осіб підліткового віку дозволяють зробити нові відкриття та висновки не тільки у сфері фізичної культури, а також у сферах основи здоров’я, біології, психології, педагогіки, вікової фізіології, шкільної гігієни і фізичного виховання.

Таке питання як психологічна готовність підлітків до занять з настільного тенісу – складне і багатогранне[1]. На сьогоднішній день воно недостатньо досліджене. Теорія та практика підготовки спортсменів інтегрує в собі досягнення сучасної науки, завдяки чому систематизуються дані науково-методичної літератури. Багато вітчизняних та зарубіжних вчених-практиків приймало участь у розробці певних аспектів психологічного та педагогічного супроводу спортивної діяльності підлітків, представляючих різні види спорту, зокрема настільний теніс.

Такі вчені, як Л. Гіссен, І. Григор’янц, Т. Джамгаров, А. Пуні та ін., зробили великий внесок у вивчення загально-теоретичних основ психології спортивної галузі. Р. Абельська, Ю. Захар’янц, Н. Стамбулова та багато інших займались розробкою питань стосовно психологічних процесів, зв’язку
рухових і розумових дій у спортдіяльності[2].

Теми, пов’язані із психологічною структурою спортивної діяльності, були розкриті І. Алєшковим, Є. Ільїним, А. Родіоновим, Ю. Ханіним. Вплив дитячо-батьківських відносин на досягнення підлітків у спорті розкривають праці В. Белорусової, В. Марищук, Ю. Портних та ін. Дослідження О. Алєксєєвої, Г. Горбунової, Г. Двалі допомогли зрозуміти сутність психологічної допомоги суб’єктам спортивної діяльності[12, 60].

Надзвичайно цікаві такі питання, як психологічна підготовка та головні нюанси готовності спортсменів до змагань; моделі психологічного супроводу підлітків груп вищої спортивної майстерності; психологічні та педагогічні умови персональної підготовки осіб підліткового віку на заняттях з настільного тенісу із застосуванням методів арт-терапії. Їх дослідженням займались О. Гаврилович, Є. Ільїна, А. Пуні, Л. Радченко, В. Сивицький, О. Вєрьовка та інші[8].

Окрім цього, питання спортивної кар’єри, спортивного довголіття, функції спорту у процесі соціальної адаптації стали провідними у дослідженнях Г. Чемерних, І. Бех, В. Синьова, О. Хохліна, А. Максакова, В. Ткачова, О. Усанової, О. Морозової.

В наш час підготовка спеціалістів у сфері надання психологічної допомоги надзвичайно актуальна. Теорія і практика психокорекції поповнилась новими здобутками, що дозволило удосконалити понятійний апарат і методи надання психологічної допомоги.

Науковці Ю. Красильніков і Т. Кисельова називають технології арт-терапії базовими[6]. Структурною змістовною ознакою їх класифікації визначається характер і напрямок реабілітаційного, соціально-захисного впливу на особистість підлітків та дорослих, локалізація і відбір відповідних засобів. У теоретичному відношенні арт-терапія знаходиться на стадії емпіричних узагальнень. Це збірне поняття, яке включає в себе велику кількість різних форм і методів. У зв’язку з цим єдиної загальноприйнятої класифікації арт-терапії не існує.

На початку XIX століття були зроблені найперші спроби цілеспрямованого впливу на психічний розвиток дітей. Серед найяскравіших вважаються Марія Монтессорі, Фрідріх Фребель, Жан Ітар, Бенедикт Морель, Йоганн Песталоцці.

Багатьма науковцями, такими як Л. П. Буєва, А. О. Деркач, І. С. Кон, психологічна готовність розглядалась як результат персональних характеристик особистості, вищої нервової діяльності та умов її протікання[9]. На думку вчених: М. І. Дьяченко, Л. О. Кандибовича, В. М. Пушкіна, М. Д. Левітова, Ф. Д. Горбова, саме у процесі трудової та спортивної діяльності проявляються ситуативні психічні стани та стійкі характеристики особистості.

Терапевтичний і корекційний вплив творчості на підлітка вже доведено. Це виражається у реконструюванні травмуючої ситуації, створенні креативних потреб і способів їх реалізації.

Художньо-творча діяльність (спеціалізована форма психотерапії) здатна вивести внутрішні переживання підлітка у зовнішню форму через створення нового позитивного досвіду[6]. Завдяки методам арт-терапії можна скорегувати формування особистості, її світогляду, життєвого сценарію. Цей метод вже давно знайшов своє відображення у психотерапії, психосоматичних клініках та соціальній сфері.

До методів сучасної арт-терапії можна віднести соцмережі та мобільні телефони.Створеннярізноманітнихколлажів, відеопрезентацій із музичним супроводом дозволяєподивитись на себе та свою діяльність зі сторони. Хвалити себе – дуже цінна навичка, яка може з’явитись саме завдяки участі у сучасних «батлах» у соціальних мережах, у популярних «марафонах» та естафетах з «хештегами». Завдяки арт-терапевтичним методам можливо покращити психологічний комфорт та гармонійний розвиток підлітка.

Позитивний настрій під час тренувань та змагань є основою для впевненості у своїх силах[13]. Такі методи арт-терапії, як маскотерапія, відеотерапія, ліплення, кольоротерапія, пісочна терапія, ігротерапія, казкотерапія, фототерапія, музикотерапія, ізотерапія, танцювальна терапія, сміхотерапія та інші, допомагають боротись зі стресом та адаптуватись до нових умов перебігу подій.

На думку Н. Б. Стамбулова, для досягнення успіху у спорті необхідно розробити стратегію уявлень глядачів, постановки цілей, ситуативного управління, аналізу особистих успіхів і невдач, стратегію переключення, впливу та мети[1]. Комунікаційна стратегія передумовлює якісну взаємодію з оточуючими та адекватне сприйняття думок стосовно сильних чи слабких рис характеру спортсмена.

В наш час найактуальнішою проблемою у відносинах між батьками і підлітками є погане спілкування. Ізоляція та дефіцит спілкування призводять до того, що створюються несприятливі умови для повноцінного психічного розвитку дитини.

В результаті переваги непартнерських взаємин у родині, коли дитина відчуває себе зайвою, не коханою, виникає почуття недовіри до оточуючого світу. Окрім цього, це негативно впливає на її розвиток. Знижується самооцінка, пригнічується пізнавальна активність, з’являється бажання відсторонитись від одноліток чи агресивне ставлення до них.

Поряд з цим, в умовах гіперконтролю дітям також нелегко вистроїти відносини з однолітками. Діти морально залежать від думки батьків стосовно найпростіших питань, присутній страх перед новими [ситуаціями](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) та труднощами, що може призвести до появи і фіксації почуття незахищеності.

Аналіз сучасних [психодіагностичних](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) досліджень родин свідчить про те, що психологічна корекція необхідна не лише дітям, а й батькам, котрим не обійтись без навичок та знань стосовно розвитку позитивних дитячо-батьківських відносин.

Виділяють три аспекти їх взаємодії: смисловий, [особистісний](https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) і [функціональний](https://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC)[29, 122-125].

Під функціональним аспектом взаємодії з батьками розуміємо аналіз дитячо-батьківських відносин з точки зору дії. Мати або батько знаходяться в послідовній координованій діяльності – виховують дитину, та свідомо чи підсвідомо йдуть до мети, після досягнення якої бачать результат – дитина соціалізується. Чим вище виховні результати, тим вища ефективність дій батьків. Інакше кажучи, стиль виховання, який здійснюється батьками по відношенню до дитини – це точка прикладання зусиль у коррекційному аспекті.

На думку О. В. Мушинської, виділяють такі компоненти психологічної готовності[31], як відображаючий, спонукальний, виконавчий та регулюючий.
На кожен з них впливають дитячо-батьківські відносини.

Завдяки відображаючому компоненту розвиваються пізнавальні процеси, з’являються стійкі якості особистості, за допомогою яких забезпечується стійке реагування професіонала на будь-який вплив з навколишнього середовища. Спонукальний (або центральний) представляє собою систему мотивів з їх супідрядністю (взаємозалежністю) [1, 20].

До виконавчого компоненту відносять міцні та гарно розвинені сенсорні та розумові здатності. Під регулюючим розуміють волю, емоційну стійкість, здатність керувати своєю поведінкою у напруженому стані та поступове зниження негативного впливу шкідливих факторів.

* 1. **Супровід тренера для високих спортивних досягнень**

Настільний теніс завоював авторитет не тільки в Україні, але й у світі[2]. Це масовий, видовищний та цікавий вид спорту. Він технічно-різноманітний, багатий на тактичні елементи. Для настільного тенісу властива висока загально-фізична, спеціальна та психологічна підготовки, яка є надважливою у гострих моментах гри.

Особистісна психологічна готовність є дуже важливою для відбору майбутніх чемпіонів та покращення результатів під час занять настільним тенісом. Тому кожен тренер повинен самовдосконалюватись, проходити певні психологічні курси з відпрацювання навичок та оволодіння психокорекційними методами, чи звертатись, у разі необхідності, за допомогою до фахівців.

Необхідність «корекційно-розвивальної роботи» з дітьми підліткового віку викликана недостатньою сформованістю та неповним розвитком психологічної реальності людини – через що і з’являються труднощі із поведінкою та реакціями підлітків.

Завдяки численним теоретичним та експериментальним дослідженням вчені дійшли висновку, що саме ступінь активності самої дитини впливає на ефективність і результативність процесу корекції, яка поповнилась новими здобутками (в якості понятійного апарату) та методами надання психологічної допомоги[3].

Для того, щоб людина змогла виразити свій психоемоційний стан, застосовується пластична зображальна творчість – арт-терапія. Вона є вирішенням багатьох загальних теоретичних та організаційних завдань, питань особистого характеру з різних напрямків.

В результаті використання арт-терапевтичних методів спостерігається поява такої риси, як адаптивність – проекція формування нової життєвої якості особи підліткового віку, так і родини в цілому. З’являється здатність до самостійного досягнення відносної рівноваги у суб’єктивних відносинах з іншими людьми в будь-яких життєвих ситуаціях – в сприятливих чи ні.

Також дуже важливою для психологічної готовності підлітків до занять з настільного тенісу є актуалізація батьківських ресурсів сім’ї. Діяльність спрямована на забезпечення ефективності її функціонування зі створенням корекційно-розвиваючого простору, формування і реалізації необхідних потреб підлітків[9]. Саме виховання і розвиток дитини базується на конструктивних установках батьків і позиціях, тому, у першу чергу, слід проводити внутрішню роботу над самовдосконаленням, і обов’язково.

Пінг-понг швидко завоював популярність у всьому світі. Перші спогади про сучасний настільний теніс з’явились на Прикарпатті **–** в 30-х роках минулого століття. Гра в настільний теніс побудована на ударах, різних за обертанням, напрямком та силою виконання. Також дуже важливий момент **–** виконання технічної дії, висота й довжина траєкторії польоту м’яча, швидкість та місце виконання удару[11]. Згідно з цим вміння зібратись в будь-якій ситуації є дуже важливим та потребує особливих навичок, психологічної роботи над собою. Саме від зібраності підлітків під час хвилюючих ситуацій залежить їх подальший розвиток у спорті та житті.

Дуже важливим ударом в настільному тенісі є подача. Максимальна концентрація та внутрішній спокій можуть допомогти отримати перевагу над суперником. Ніхто, окрім самого гравця, не може вплинути на успішну подачу.

В настільному тенісі ноги виконують головну виконуючу функцію, а голова з руками – направляючу. Стрімке прийняття рішення, чіткий аналіз, виконання певного завдання, шалена координація тіла роблять цей вид спорту видовищним та надзвичайно корисним для дітей будь-якого віку.

Завдяки психологічній підготовці створюється особливий психологічний стан, який провокує максимальне використання фізичної і техніко-тактичної підготовленості та дозволяє протистояти невпевненості у собі, страху, скутості[7] та іншим факторам, які заважають зберігати спокій під час змагань чи тренувальних контрольних завдань.

Загально-психологічна систематика розвитку якостей і здібностей осіб підліткового віку є надзвичайно важливою для настільного тенісу. У зв’язку з цим на сьогоднішній день цим питанням займається велика кількість вчених – з’являються нові способи та методи вирішення подібної проблеми. Необхідні психічні якості формуються у результаті фіксації рухів, узагальнення процесів, синтезування різних аспектів.

Як свідчить аналіз наукової літератури та праці І. М. Боберського, Л. В. Волкова, Ф. К. Гаврилова та ін., спортивні ігри та їх елементи з’явились ще в первісні часи. Їх відображенням був спосіб демонстрації труднощів, підготовка молодих до полювання або бойових походів, визначення найсильнішого у групі[11].

На думку М. Д. Зубалій, давні спортивні ігри були творчим узагальненням змісту заходів, і це вплинуло на формування та подальший розвиток спортивної діяльності. Раніше певні психологічні та вольові якості, кмітливість допомагали у захисті від нападників, а зараз фізичні вправи є невід’ємною частиною у повсякденному житті в кожній родині.

Традиції психофізичного загартування під час ігрової діяльності розповсюджувались і в добу існування Козацтва. Вперше поняття психологічної готовності, як особистісного утворення, було використано у 1976 році: дослідниками із Білорусії Л. А. Кандибовичем і М.І. Дьяченко. Це визначення користується великою увагою вчених, тому що становлення особистості є однією з основних психологічних тем, та розуміння цього дозволяє уявити, в яких умовах і механізмах структура особистості зазнавала особливих поступових змін.

В наш час «психологічна готовність» вміщує в собі професійні знання, уміння, навички та інтереси, мислення, моральний особистісний потенціал[8]. На формування свідомих переконань в учнівської молоді впливає систематичне та цілеспрямоване заняття спортом. Окрім цього, це впливає на розв’язання освітніх, оздоровчих та виховних задач, поліпшує психологічну та фізичну підготовку.

Необхідність її всебічного дослідження пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в підлітків інтересу до фізичного виховання, тренувань у фізкультурних гуртках, спортивних секціях та до самостійних занять у школі.

Мотиви діяльності, якості, вміння та навички, набуті установки, знання та досвід відносяться до довготривалої готовності. Тимчасовою готовністю вважається створення психологічних можливостей для успішних дій у певний момент, актуалізація, акомодація всіх зусиль. Тимчасова готовність вміщує в себе компоненти довготривалої[7]. Цим питанням активно займався М. Д. Левітов. Тимчасова, або ситуативна, має такі розгалуження як понижена, підвищена та звична. Понижена готовність характеризується розсіяністю уваги, незібраністю; підвищена – новизною та креативними здібностями, позитивним стимулюванням; звична – станом людини перед здійсненням будь-якої роботи.

Психологічна готовність, як психологічне утворення, проявляється в найбільш важливі моменти життя людей. Вона складається з таких компонентів – ситуація діяльності, зміст завдань, новизна, складність, творчий характер, поведінковий приклад навколишнього середовища, самоналаштування, стимуляція результатів та хід тренувань, мотивація, досвід, оцінка, самооцінка та багато іншого.

Наявність великої кількості визначень психологічної готовності є свідченням її складності, динамічності та багатогранності функціонування як психологічного феномена.

Психокорекцією називають систему заходів, які спрямовані на усунення різноманітних недоліків поведінки чи психологічного стану людини[5, 24]. Для цього використовуються особливі засоби психологічного впливу.

Таке поняття як «норма» є орієнтиром для головної мети психокорекції – «привернути увагу» чи «підтягнути» підлітка до необхідного рівня, відштовхуючись від його особистісних, вікових характеристик та соціальних, медичних і культурних вимог[4].

Серед етапів психокорекційної роботи – психологічний анамнез (бесіда, психодіагностичні методи), діагноз, планування, результативність, психопрофілактика. На результативність психокорекційної роботи впливають такі сфери: емоційна, когнітивна та поведінкова. Це вербалізація, модифікування емоційних реакцій, розуміння відносин, реакцій, мотивів поведінки та корекція[6].

Завдяки консультуванню вирішуються ситуаційні проблемні ситуації на рівні свідомості. Психотерапія передумовлює глибинний аналіз проблемних питань, роботу з підсвідомістю та основними причинами. Під час психокорекції аналізується особистісний розвиток, поведінка, внутрішні переживання та інші психічні процеси.

В залежності від проблеми застосовується певний метод психотерапевтичної, психодіагностичної, психокорекційної роботи. Труднощі в міжособистісних відносинах потребують участі у консультуванні. Психотерапія доречна у випадках, де наявні емоційні розлади, психічні травми, особистісні конфлікти. Психокорекція актуальна при гострому стані горя, психічній травмі, девіації.

Дуже важливо, щоб на тренуваннях були довірливі стосунки та мали місце такі установки з боку тренера, які б розкривали внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямі і актуалізували потенціал свідомого життя.

Найголовнішим фактором можливості досягти нових висот у настільному тенісі є резерви психіки. І до того ж це скорочує термін підготовки підлітків групи вищої спортивної майстерності.

Особливий психоемоційний стан виникає в кожного тенісиста під час змагань[12, 54]. На нього впливають такі складові, як фізична, емоційна (відображає внутрішній рівень тривожності й збудження) та розумова (уміння приховувати свій внутрішній стан, зосередитися на змаганнях). Дуже важливим є саме бажання перемогти.

В основу навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл покладені певні нормативні вимоги. Сучасні наукові й методичні розробки використовуються для підготовки висококваліфікованих гравців[3].

Під час навчально-тренувального процесу має бути системність викладу матеріалу у всіх групах підготовки. Загальною метою для груп початкової підготовки та спортивного удосконалення є виховання висококваліфікованих спортсменів, гармонійно розвинутих духовно і фізично.

У процесі підготовки тренери дотримуються вимог щодо відбору дітей підліткового віку та набору початкових груп, планів – згідно з етапами багаторічної підготовки[2]. Річний цикл тренувань та змагань з настільного тенісу допомагає сформувати та закріпити нові навички та уміння дітей.

Стислі характеристики спортсменів, плани-графіки для їх розвитку під час тренувального процесу полегшують процес переходу з однієї групи в іншу та демонструють, над чим ще треба працювати, а що відповідає програмному матеріалу.

На початковому етапі багаторічної підготовки визначається доцільність спортивного удосконалення в настільному тенісі, фіксуються темпи зростання у процесі навчання. У групі попередньої базової підготовки виявляються здібності до ефективного спортивного удосконалення. Здібності до досягнення високих спортивних результатів властиві підліткам спеціалізованої базової підготовки.

Можливість перенести вагомі тренувальні і змагальні навантаження вимагає збереження актуальних результатів та покращення індивідуальних можливостей. Перспективність майбутніх спортсменів визначається під час занять з настільного тенісу. Окрім цього, це яскраво демонструють різні завдання змагання чи контрольні нормативи, які проводяться двічі на рік.

Згідно з визначенням Організації Об’єднаних Націй до підліткового віку, якому властиві фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, відносять дітей, яким від десяти до дев’ятнадцяти років[10, 117]. Умовно можна поділити підлітків на три групи: молодша (від 10 до 12), середня (13 до 16), старша або юнаки (16 до 18).

Кожна з цих груп характеризується своїми особливостями[42, 43]. Для молодшого підліткового віку, тобто коли дітям 7-11 років, є властивим рівномірний розвиток. Більшість параметрів знаходяться на високому рівні. Це один із найсприятливіших періодів для навчання і розвитку фізичних здібностей. Активно застосовуються словесні методи.

Середній підлітковий вік (11-15 років) відзначається активним фізичним розвитком, періодом статевого дозрівання, підвищенням обміну речовин, перебудовою майже всіх систем організму. Тренувальні навантаження можна посилювати. Різкі зміни у поведінці та реакціях не повинні стати на заваді тренуванням та участі у змаганнях.

Старший підлітковий вік (16-18 років) характеризується високим рівнем функціонального розвитку, серцево-судинної системи. В цей період можна очікувати найкращих спортивних результатів.

Психологічне забезпечення включає в себе багато науково-практичних, науково-дослідних і організаційних питань, які пов’язані із психологією, педагогікою і суміжними дисциплінами.

Психічні процеси і властивості знаходяться в центрі психологічної готовності підлітків[7]. Вони становлять основу якостей майбутніх спортсменів. Завдяки моральним якостям, психологічним властивостям усвідомлюються функції зусиль дітей, які займаються настільним тенісом. З’являється професійна позиція відносно спортивного розвитку та співвіднесення своїх здібностей з можливостями.

Посилення мотиваційної «вартості» спортивних перемог впливає на професіоналізм в обраному виді спорту. Автоматично підвищуються вимоги до психіки дитини. Доводиться стикатись з такими задачами, як режимний
спосіб життя, постійна внутрішня боротьба, тиск тренера та спортивного керівництва, спортивні результати.

Саме тому дуже важливою є вчасна психологічна робота з підлітком, при цьому не тільки із тренером, але і взаємодія з однолітками та родиною. У процесі систематичного вивчення певних об’єктів та сфер спортдіяльності з’являються нові знання та досвід у взаємодії між вихованцем та тренером[4].

Успішне психологічне забезпечення підготовки підлітків різних вікових груп та підготовки вважається тоді, коли враховується зміст
та задачі кожного етапу багаторічної підготовки, систематично здійснюється психологічне забезпечення та кожен період є платформою переходу для наступного.

Успішність психологічної підготовки, як частини педагогічного процесу, залежить від низки загально-дидактичних принципів: свідомості, активності, послідовності, систематичності, доступності, індивідуальності[8]. Ці принципи лежать і в основі побудови практичного здійснення.

Психологічна підготовка може бути оперативною, поетапною, поточною та перспективною. Перший вид підготовки розрахований на гру, конкретну зустріч або змагання. Поетапна підготовка потребує місяця або певного періоду, під час навчально-тренувальних зборів. Поточна – це річний цикл, а перспективна сягає кількох років.

До засобів психологічної підготовки у настільному тенісі відносять фізичні вправи, технічні і тактичні засоби. Спеціальними засобами вважають психологічні вправи – чіткі настанови із психологічною спрямованістю, різні тренінги, психологічні засоби і прийоми саморегуляції. Їх задачею є розвиток вольових якостей та покращення емоційної стійкості спортсменів[11].

Питання психологічної готовності розглядається у багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідженнях і публікаціях.Праці М. Кисельової, О. Копитіна торкаються питань визначення і спрямованості фундаментальних напрямів і технологій психологічної готовності. Особливості застосування їх на практиці розкриті у наукових роботах В. Синиці, Е. Бєляєвої, Г. Соколової, Н. Саковича, Т. Пасєки, М. Валента, А. Гельбак, І. Маниченко та інших.

Метою загальної психологічної підготовки є адаптація та досягнення достатньої психологічної підготовленості спортсменів, включаючи екстремальні умови тренувальної і змагальної діяльності. Щоб досягнення цієї мети стало можливим, повинен бути вирішеним ряд питань: вміння управляти психічним станом в екстремальних умовах, витривалість, вдосконалення, схильність до аналізу, позитивний психологічний клімат у колективі. Сучасний розвиток настільного тенісу передумовлює опрацювання, перш за все, внутрішніх хвилювань, страхів та інше[51,37].

Завдяки розвитку сучасної психологічної науки відмічається активність у застосуванні арт-терапевтичних засобів у професійній спортивній діяльності[13]. Тривожні стани можуть бути спровоковані різними життєвими чинниками (невпевненість у собі, соціально-економічні негаразди, насилля у суспільстві, тощо). Часті переживання мають негативну модальність, яка відображається на особистісних якостях підлітків та успіхах на тренуваннях. Робота з тривожними станами вимагає застосування різних прийомів та методів, які впливатимуть на підсвідомість спортсменів підліткового віку.

Професійний спорт передбачає комплексний підхід до вихованців. Вони повинні володіти певним рівнем знань та навичок[1, 20]. Прийоми саморегуляції складаються з таких компонентів, як саморегуляція станів, дій та властивості особистості. Вони пов’язані між собою та утворюють сукупність мотивів, цілей та завдань; сукупність знань для вирішення практичних питань.

Психопрофілактика – найкращий засіб від появи психічних захворювань. Словесні методи дозволяють звільнитись вихованцям від усього, що бентежить у житті. Вони є дуже дієвими. Найближче оточення підлітків дуже часто провокує невпевнену поведінку та сприяє неадекватній самооцінці. Суб’єктивні хвилювання спортсмена перед відповідальними змаганнями можуть спровокувати пригнічений стан[6], що, у свою чергу, позначиться на результатах та подальшій підготовці.

Окрім сприятливого особистісного розвитку, не менш важливим фактором ефективних тренувань та змагань, є адекватна самооцінка. Самооцінка (ставлення особистості до себе) утворюється поступово. Ступінь схвалення вказує на впевненість індивіда у персональній цінності та навпаки. Необхідна умова розвитку нормальної стійкої самооцінки – поєднання комунікативного досвіду та самостійних занять.

Для вивчення або корекції самооцінки підлітків були розроблені такі діагностичні процедури, як прямі чи опосередковані – метод незалежного оцінювання, оцінка протилежних характеристик, рівень вимог[48, 137]. Досить дієвою є методика Дембо-Рубинштейна, методика Будассі, аналіз самоописів. Останні використовуються для перевірки достовірності даних.

Надзвичайно широку популярність отримали такі методи, як релаксація та візуалізація. Релаксація представляє собою максимальне розслаблення м’язової системи, завдяки чому заспокоюється нервова система, а психічна активність мозку дитини знижується. Коли гравець у настільний теніс заспокоюється під час тренування чи змагання – розслаблюється мускулатура, а це дозволяє максимально виконати свої заплановані завдання. Науково-доведено, що відчуття страху відступає, коли людські м’язи у розслабленому стані, тому дуже важливо знати, як цього досягти.

Візуалізація – це здатність відчувати та бачити свої рухи подумки, «внутрішньо». Наш мозок створений таким чином, що події, які відбуваються уявно можуть сприйматись ніби у реальності. Усім відомий факт, що візуалізація успіху значно скорочує шлях до нього.

Професійний спорт здійснює великий вплив на психічне, фізичне та моральне здоров’я спортсменів[36]. Змагальна боротьба, інтенсивна підготовка, жорстокий рівень професійного життя, зростання психічної напруженості – обов’язкові компоненти професійного спортивного життя. Поруч із професіоналізмом підвищуються вимоги до всіх життєвих сфер.

**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**2.1. Дослідження рівня самооцінки та особистісних можливостей підлітків на заняттях з настільного тенісу**

Для визначення рівня самооцінки у вихованців КДСШ1 секції «настільний теніс» були застосовані тести Афанасьєвої Р. А. Перший тест «Самооцінка впевненості в собі» застосовували для дітей від 9 до 12 років початкового та базового рівня підготовки. Кожному вихованцю секції були надані роздруковані аркуші.

У графі з відповідями діти відзначали знаком "+" свою згоду з конкретним висловлюванням, а незгоду знаком "–". В кінці підраховувалась сума балів, один "+" дорівнював 1 балу.

Наводимо перелік речень, які необхідно було проаналізувати:
1. Зазвичай я розраховую на успіх самотужки.
2. Зазвичай у мене гарний настрій.
3. Зі мною часто радяться.
4. Я впевнена у собі людина.
5. Я вважаю себе кмітливою і спритною людиною.
6. Я популярна людина у колективі.
7. Все, що я роблю – добре.
8. Я здійсню всі свої мрії.
9. Мені часто допомагають.
10. Я намагаюся обговорювати свої плани з близькими.
11. Я люблю брати участь в спортивних змаганнях.
12. Я проявляю самостійність у навчанні.
13. Мене не турбують ймовірні невдачі.
14. Я планую свою діяльність.
15. Я не шкодую про те, що зроблено.
16. Я впевнений у майбутньому успіху.
17. Мені подобається брати участь в олімпіадах та конкурсах.
18. Я вчусь краще, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж навпаки.
20. Навчання для мене – це легко.

У групі початкової підготовки 60 % підлітків набрали від 11 до 16 балів, що свідчить про потребу в обговоренні власних дій із сім’ю чи друзями, вони надають перевагу завданням середньої складності. 20 % вихованців цієї групи отримали 17-20 балів – це високий ступінь впевненості в собі, характеризує дітей самостійними і рішучими під час прийняття відповідальних рішень, та 20 % підлітків групи початкової підготовки отримали від 1 до 10 балів, що свідчить про невпевненість у собі, критичність мислення, низький рівень домагань у спортивній діяльності.

Що стосується базового рівня підготовки, 75 % вихованців отримали від 11 до 16 балів, 20 % – 17-20 балів, та 5 % – 1-10 балів. Тлумачення теж саме, що й для груп початкової підготовки. Підліткам старшого віку спеціалізованої групи були запропоновані інші питання, на які також необхідно було відповісти за допомогою«+» (так) чи «–» (ні).

Серед питань були такі:
1. Ви без коливань здійснюєте прийняті рішення, не зупиняючись перед труднощами?
2. Ви вважаєте, що керувати краще, ніж підкорятися?
3. У порівнянні з більшістю людей ви досить здатні і кмітливі?
4. Якщо вам доручили щось, ви завжди наполягаєте на своєму?
5. Ви завжди і всюди прагнете бути першим?
6. Якби ви серйозно займались наукою, ви б змогли стати професором?
7. Вам важко сказати собі «ні», навіть якщо ваше бажання нездійсненне?
8. Ви вважаєте, що досягнете у житті набагато більшого за своїх однолітків?
9. У своєму житті ви релізуєтесь краще за інших?
10. Якби ви почали життя наново, ви досягли б більшого?

Підрахунки результатів показали те, що в 60 % підлітків спеціалізованої групи нормальна (адекватна) самооцінка, а це від 3 до 5 плюсів, в 40 % – занижена (неадекватна) – 2-1 плюси, та завищена самооцінка виявилась у 10 % досліджуваних – 6-7 плюсів.

Завдяки дослідженню рівня самооцінки спортсменів стало зрозумілим те, що неадекватне сприйняття себе відмічається у майже половини підлітків, що свідчить про необхідність виправлення ситуації або попередження. Неадекватна завищена самооцінка вказує на незрілість особистості, нереалістичність, некритичність ставлення до можливостей, неадекватного оцінювання результатів спортивної або іншої діяльності[19].

Перелічені характеристики заважають зростанню особистості у спортивній сфері та провокують конфлікти між суб'єктами спортивної діяльності. У результаті – технічні, тактичні прорахунки, які впливають на тренувальну або змагальну діяльність.

Виявлення заниженої самооцінки може пояснюватись дійсною особистісною невпевненістю. Окрім тесту, були проаналізовані дані самоописів, результати анкетування батьків і друзів, які пояснили причини неадекватної самооцінки підлітків. Вони були зумовлені гіперопікою батьків, несхвальним ставленням навколишнього оточення до можливостей і здібностей обмежень особистості, мінімальним досвідом у самореалізації.

Вихованці з адекватною самооцінкою розцінюють заняття спортом як можливість побудувати спортивну кар’єру, прагнуть досягти високих результатів і самоствердитись у спорті[36]. Підліток ідентифікує себе як спортсмен.

Окрім цього, психологічна готовність осіб підліткового віку може бути різною, в залежності від типу змагань: індивідуальних чи командних. У першому випадку відмічається вищий рівень суб'єктивного контролю, рівень особистісної тривожності та нижче самооцінка розкутості та відкритості. 85 % усіх опитуваних підлітків почувають себе комфортніше у командних видах змагань та тільки 15 % – в індивідуальних.

Нерідко виникають складності під час взаємодії із партнером по грі, але систематичне психологічне опрацювання найрізноманітніших питань дає можливість знизити нерозуміння до мінімуму.

Психологічна готовність передумовлює комплекс знань, мотивів, умінь та навичок, особливих якостей, завдяки чому досягаються високі результати у професійній спортивній діяльності.

Для гравців у настільний теніс є дуже важливим вміти управляти емоціями у стресових ситуаціях для демонстрування свого максимального потенціалу[18, 144]. З цією метою усім досліджуваним тенісистам було запропоновано протягом двох тижнів двічі на день оцінювати за 10–бальною шкалою ознаки стресу, серед яких тривожність, дратівливість, концентрація уваги, безсоння, дискоординація та ін.

При чому у різних ситуаціях: вдома, під час тренування, змагання. Завдяки цьому після двотижневого дослідження відбувалась бесіда тренера з вихованцем в індивідуальному форматі, після чого ситуація із тривожністю значно поліпшилась. 85 % підлітків досліджуваних груп стверджують, що стали більш впевненими у собі, 10 % – не помітили змін, а 5 % – не схотіли приймати в цьому участь.

Після тренувань пропонувалось використовувати такі методи, як релаксація та візуалізація[22]. У подібних заходах приймали участь 100 % вихованців з різних груп. У щоденний комплекс кожної групи були додані різні вправи на релаксацію.  Першою була запропонована наступна: обиралась будь-яка позиція тіла, закривались очі, руки на животі під ребрами.

Після кількох дихальних вправ тіло розслаблялось та діти зосереджувались на диханні. Вдих через ніс, рахуємо до чотирьох. Грудна клітка піднімається, зупиняється вдих, затримуємо дихання, спокійно рахуючи до чотирьох. Видихаємо ротом, рахуючи до восьми. Вже після п’яти глибоких видихів без напруження вихованці відчували, як тіло розслаблялось.

Використовувався і другий релаксаційний метод: тіло сильно напружувалось, потім пропонувалось розслабити м’язи у такій послідовності: ноги, руки, спина, живіт, шия, і в кінці обличчя.

Для того, щоб покращити ефект від вправ на релаксацію, діти виконували їх часто, як ігрові завдання. Скутість м’язової системи і провокує невпевненість – саме через стурбований стан стосовно результатів на змаганнях[25, 28].

Також вихованцям КДЮСШ 1 секції «настільний теніс» пропонувалось візуально уявити свої відчуття під час нагородження на змаганнях чи впевненість під час гри із конкретним суперником. Уявна практика дозволила посилити мотивацію під час відпрацювання необхідних якостей для більш високих результатів: швидкості руху, точності та амплітуди. 100 % досліджуваних спортсменів робили подібні вправи із задоволенням.

 Під час нашого дослідження використовувалась так проекційна методика експресії, як Колірний тест відносин А. Еткінда (КТВ).

 Діагностування за цією методикою дозволяє зрозуміти модельно-образний рівень характеру відносин підлітків з батьками, однолітками, а головне – з власним «я». З його допомогою виявляються протиріччя між словесною картиною відносин і прихованої у підсвідомості.

**Методична основа** тесту – колірно-асоціативний експеримент, який засновується на віддзеркаленні в колірних асоціаціях несловесних складових до навколишнього оточення та самого себе[26]. Цей метод використовувався у нашому дослідженні для дітей від 9 до 16 років.

Спочатку кожна дитина **складала приблизний список осіб зі свого оточення. Для дітей молодшого віку він був менш об’ємним, для більш старших підлітків** – побільше. Також можна додати значимі події.

Тестування відбувається таким чином: роздаються кольорові картки, тренер або той, хто проводить бесіду, пояснює, яким чином обирати певну картку, яка символізує характер значущої людини у зворотньому порядку. Після чого обрана картка кладеться на місце. Наприкінці обирається картка для себе, яка характеризує саме дитину. Кожна подібна процедура фіксувалась на аркуші та знімалась на відео.

Потім **кольорові картки накривались білим паперовим аркушем, знов відкривались** і необхідно було обрати **від найбільш до найменш приємної.** Для методики Колірного тесту відносин обов’язкова **присутність досліджуваного, оскільки реакція дитини на гіпотези є дуже важливою**[31]**.**

**Кожен колір має своє** емоційно-психологічне значення. А саме:
Синій: спокійний, сумлінний, прохолодний.
Зелений: напружений, наполегливий, самостійний, впертий.
Червоний: енергійний, впевнений, товариський, доброзичливий, дратівливий.
Жовтий: товариський, відкритий, активний, веселий.
Фіолетовий: має потребу в душевному контакті, неспокійний, емоційно напружений.
Коричневий: чутливий, розслаблений, залежний.
Чорний: мовчазний, ворожий, егоїстичний.
Сірий: пасивний, невпевнений, байдужий, млявий.

Особистісні якості дітей молодшого підліткового віку ще не повністю сформовані для того, щоб можна було кваліфікувати той чи інший колір, тому ми **повністю** не переносили **ці характеристики на інтерпретацію дитячого вибору.**

В деяких дітей молодшого, середнього та старшого підліткового віку відмічалось **власне ранжування кольорів. Позитивне** ставлення до особи відмічається згідно з пріоритетністю вибору карток[35]. **Негативне або відсторонене ставлення до конкретних людей** асоціюється з **кольорами, які обираються в останню чергу.**

Що стосується групи початкової підготовки, у першу чергу обирались картки червоного та жовтого кольорів, базового рівня підготовки – зеленого, фіолетового та коричневого, спеціалізована група – червоного, зеленого та коричневого. Ніхто з дітей з трьох груп не визначив пріорітетною чорну та сіру картку, що свідчить про врівноважений душевний стан вихованців та доброзичливе відношення по відношенню до себе та інших.

В деяких випадках **значення обраного кольору не співпадало з вербальними** ознаками – наприклад, підлітки віддавали перевагу фіолетові картці, асоціюючи її з мамою.

**Сірий колір** є дуже важливим**.** Хоча, на перший погляд, він символізую слабкість, пасивність, ізоляцію, він є розмежувальним між **емоційно-значущим, привабливим та неприємним, емоційно-пасивним**[38]**.**

Виходячи з цього,особи (або поняття), які розташовуються за сірою карткою, входять до класу найменш значущих, тоді як перед сірим кольором в індивідуальній розкладці – найбільш важливі. Подібне ми помітили у 30 % підлітків початкової групи, у 40 % – базової підготовки та 30 % – у спеціалізованій групі.

Цікава ситуація складається при **аналізі тієї кольорової картки, з якою асоціюється дитина, яка приймає участь у тестуванні.** Впевненість у собі та самоповага є вищою, коли зменшується ранг аналогічного кольору в розкладці. Подібну особливість ми відмітили у 20 % гравців у настільний теніс початкової групи, у 10 % членів групи базової підготовки та 30 % у вихованців спеціалізованої групи.

Коли **збігаються кольори, з якими асоціюється один з батьків (або інша людина) та діагностована особа – це є свідченням** сильного зв’язку з нею. В ході нашого дослідження ми побачили подібну ситуацію у 30 % підлітків початкової групи, у 20 % – базової підготовки та 10 % – у вихованців спеціалізованої групи.

 Досить цікавим моментом крізь призму Колірного тесту відносин А. Еткінда є загальна насиченість міжособистісних відносин[41, 41]. Якщо спортсмен **використовує всього 4 або менше** кольорових картки, то можна стверджувати про спрощеність світогляду та відсутність бажання виконувати завдання. **Якщо 5-6 –** картина її світу є посередницькою. Якщо ж **діти використали 7 або 8 кольорів** для асоціацій – це є вказівкою на насиченість її внутрішнього світу і різноманітність життя.

 Кольори в порядку переваги мали таку послідовність: синій, червоний, зелений, жовтий, коричневий, сірий, чорний, фіолетовий. Персонажі, асоційовані з карткою: синій – молодший брат, червоний – тато, зелений – мама, жовтий – я сам, бабуся, коричневий – вихователь, фіолетовий – старша сестра, дідусь. Поняття, котрі асоціюються з цим кольором: червоний – дитячий садок, зелений – сім’я, жовтий – друзі.

 Методика Еткінда продемонструвала себе як зручний та ефективний метод діагностики неправильного співвідношення вербального з підсвідомим рівнем міжособистісних відносин.

**2.2. Дослідження клімату у родині та вплив дитячо-батьківських відносин на досягнення високих результатів у настільному тенісі**

Сім’я грає важливу роль у житті дитини, її формуванні як особистості та задоволенні усіх потреб у спортивній діяльності. Саме тому у нашому дослідженні ми приділили увагу вивченню таких питань, як якість дитячо-батьківських відносин, рівень моральної культури в родині, їх життєві цілі, досвід, традиції. Атмосфера в родині є дуже важливою для психологічної готовності підлітків на тренуваннях чи змаганнях, а також для досягнення високих результатів у настільному тенісі[39].

У дослідженні приймало участь 30 осіб підліткового віку (15 хлопців і 15 дівчат), які займаються настільним тенісом, віком від 9 до 16 років з різних груп підготовки. Ми використовували такі проективні методики, як «Малюнок сім’ї» та «Дім. Дерево. Людина».

За допомогою «Малюнку сім’ї» були діагностовані причини дезадаптації підлітків, підсвідомих потягів до конфліктів та механізмів захисту[36]. Особлива увага була приділена молодшим підліткам початкової та базової групи підготовки, тому що в цей період в дитини з’являється психологічний простір, перші переживання, знайомство з новими життєвими поняттями.

Під час дослідження ми орієнтувались на розроблену систему симптомокомплексів:
1) адекватне розташування людей, спільна діяльність всіх членів родини говорить про сприятливу сімейну ситуацію.
2) штриховка, глибокі лінії, стирання, переривчасті, подвійні лінії та підкреслювання певних компонентів є свідченням тривожності.
3) предмети між фігурами, витирання конкретних частин, відсутність головних частин тіла, ізоляція певних фігур або їх виділення, зображення члена родини спиною – свідчать про конфліктність.
4) непропорційно дрібний автор малюнка, переривчасті і слабкі лінії,
фігури розташовуються знизу аркуша, відсторонення автору від інших, відсутність автора, автор стоїть спиною вказують на почуття неповноцінності.
5) агресивні позиції, одна фігура на іншому папері, деформовані чи закреслені фігури, розведені руки, довгі пальці – усе це наголошує на ворожість [40].

У малюнках підлітків початкової групи не намалювали себе 10 %, маленького розміру був автор малюнку у 40 %, велика дистанція між членами родини була в 30 %, на малюнку були присутні додаткові деталі у 40 % та 30 % намагались стерти певні деталі.

В ході проведення дослідження у групі базової підготовки не намалювали одного із членів родини 40 %, великого розміру був автор малюнку у 50 %, велика дистанція між членами родини була в 20 %, на малюнку були присутні додаткові деталі у 70 % та 20 % намагались заштрихувати певні деталі.

У групі спеціалізованої підготовки не намалювали себе 20 %, маленького розміру був автор малюнку у 40 %, велика дистанція між членами родини була в 50 %, на малюнку були присутні додаткові деталі у 70 % та 10 % намагались стерти певні деталі.

Підводячи підсумки цього тестування можна стверджувати, що психологічні проблеми починаються із проблем у родині, які з’являються у результаті нервово-психічного стану рідних та їх відношення життя та дітей[34].

Більшість досліджуваних підлітків (60 % з усіх груп) зображували сім’ю у неповному складі. На деяких малюнках діти (20 % опитуваних) не зображували свою персону або малювали тільки себе (10 %), що є свідченням того, що у сім’ї має місце конфліктність та емоційне відчуження, несприятлива сімейна ситуація.

Відсутність узалежненого члена родини (а саме так було на малюнках 30 % досліджуваних з усіх груп) говорить про наявність агресії до нього, винуватцем у родинних проблемах.

В ході проведення методики «Дім. Дерево. Людина» ми отримали наступні результати: 10 % підлітків зображували всіх членів родини, 70 % зображували, у першу чергу, людей, відсутність ізольованих членів відмітили у 20 %, якісні чіткі лінії на малюнках у 30 %, агресивна позиція фігур у 30 %, нечіткі фігури у 30 %, руки розкинуті в сторони у 40 %, пальці рук у вигляді довгих палиць у 10 % дітей.

Можемо зробити висновок, що малюнки демонструють невисокі показники стосовно сприятливості сімейної ситуації: переважно зображувались невеселі особи, бліді кольори, відмежовувались члени сім’ї, нечіткі лінії – а це нехарактерно для підлітків із благополучних родин[5].

Малюнків із проблемною атмосферою у родині було трохи більше, ніж з гармонійною та радісною, хоча багато було і з позитивним підтекстом.

У 20 % досліджуваних родина на малюнках тримається за руки, навкруги дерева та квіти, усміхнені обличчя. На зображеннях 40 % ми відмітили авторитарну поведінку батьків із підлітком, в деяких випадках із надто великими руками.

60 % дітей застосовували яскраві кольори. Першочерговість різноманітних предметів замість людей (геометричні фігури, побутові предмети, тощо), ми побачили на малюнках 40 % дітей, що сигналізує про емоційну заклопотаність ситуацією в родині.

Малюнки 70 % підлітків відрізнялись більшою кількістю заштрихованих ліній, допоміжних деталей та слідами стирання. У 50 % дітей з трьох груп на малюнках зображувались різні предмети: хмари, дерева, трикутники, сонце.

Свідченням тривожності у малюнках було промальовування очей (у 60 % досліджуваних), а це вказує на наявність певних страхів[9]. У 10 % дітей ми відмітили довгі лінії, які складаються з дрібних штрихів, надміру заштриховані батьківські постаті, що також свідчить про тривожність.

В ході дослідження відкрилась така картина, що батьки не в повному обсязі цікавляться внутрішніми переживаннями своїх дітей, їх емоціями, тоді як підлітки потребують особливої уваги.

Порівнюючи дві методики («Малюнок сім’ї» та «Дім. Дерево. Людина»), наведемо приклади у відсотковому співвідношенні. Стосовно першої методики, наявність штрихування було зафіксовано у 40 % підлітків, лінії обведення були у 30 %, лінії з натиском у 60 %, перебільшена увага до елеменів зображення у 70 %, стирання деталей відмічалось у 20 %, відсутність деяких членів родини у 60 %.

Стосовно другої методики, наявність штрихування відмічалась у 60 %, лінії обведення – у 20 %, лінії з сильним натиском – у 80 %, перебільшена увага до елементів – у 30 %, стирання – у 40 %, відсутність когось з родини – у 40%.

Конфліктність у родині за методикою «Дім. Дерево. Людина» простежувалась завдяки присутністю на малюнках бар’єрів між фігурами у 30 %, виділенню деяких фігур у 20 %, ізоляція фігур у 10 %, переважання речей у 10 %.

10 % досліджуваних дітей спочатку відмовились від малювання на конкретну тему, а це свідчить про надмірне емоційне напруження в родині та витіснення цих відчуттів[23]. Окрім цього, ці ж вихованці зобразили фігуру мами в останню чергу. Паузи перед малюванням певних фігур також є показником конфліктності. Це було відмічено у 30 %.

Відсутність головних частин тіла у зображенні персонажів, а саме рук – у 10 % дітей, рота – у 20 %, вух – у 60 %, зредуковані пальці рук відмічались у 40 %, штрихування рук – у 30 %. Все це є свідченням емоційної напруженості в соціальних мережах, зниженому живому спілкуванні та говорить про віддаленість членів родини, проблеми у спілкуванні з оточуючими, однолітками.

Після проведення тестування за методикою «Дім. Дерево. Людина» було відмічене відчуття неповноцінності в деяких дітей. Автор на малюнку був відсутнім у 10 % спортсменів, зображення себе останнім – у 24 %, автор ізолюється від інших – у 60 %, дрібні фігури – у 86 %, фігури розташовувались на нижній частині аркушу у 60 %.

Діти, які не зобразили себе, разом з відчуттям нещасливої людини відчувають провину за неприйняття сім’єю. Відсутність автора на малюнках може бути викликана хвилюваннями через розлучення батьків або інші психологічні травми[37]. У багатьох випадках діти вважають себе винуватими, мріять стабілізувати відношення у сім’ї (про це ми дізнались із бесід з досліджуваними). Усі негаразди відображаються у малюнках, їх сховати неможливо.

Отримані результати тестів за цією методикою говорять про наявність почуття відчуженості в деяких дітей, емоційну залежність, невпевненість у собі, потребу в захисті і турботі[50, 73].

Невелика частина малюнків говорить про втрату свого «Я» і відсутність позитивних відносин з рідними. 30 % дітей використовували один і той же колір, щоб зобразити себе та членів родини.

Під час дослідження 40 % дітей зобразили себе відсторонено від першого зображеного члена родини, і переважно це батько.

У 60 % підлітків малюнок розміщується в центральній частині аркушу, а це свідчить про потребу контролю для збереження психологічної
рівноваги.

На більшій кількості дитячих малюнків фігурувала мати – у 70 % дітей.
Зображення були чіткими, яскравими, промальованими з усіма деталями кольоровими олівцями. Батько зображується у центральній частині аркушу на малюнках у 40 % дітей: яскравими, чіткими, виділення різними кольорами.

Переважна більшість дітей розмістила на малюнках зображення мами і батька на відстані один від одного, а це є свідченням дискомфортних стосунків між ними. Діти зображували себе більш ніж у 90 % малюнків, на яких переважно яскраві фігури, розташовані поруч або на відстані.

В ході дослідження ми дійшли висновку, що стиль сімейного виховання відображає поведінкові, емоційні і когнітивні характеристики батьків, агресивна поведінка яких може призвести до розвитку у дитини страхів або неврозів.

 Для аналізу стосунків у сім’ях підлітків та дослідження психологічної готовності до занять з тенісу настільного використовувались прямі методи дослідження: метод глибинного (спрямованого) інтерв’ю та метод фокс-групи – обговорення мотивів та поведінки[18].

Дослідження проводилось на базі КДЮСШ 1 м. Сєвєродонецьк Луганської обл. До нього було залучено 30 осіб підліткового віку (15 хлопчиків і 15 дівчаток), які займаються настільним тенісом, віком від 9 до 16 років з різних груп підготовки та їх батьків: 10 вихованців початкової групи, 10 – базової підготовки та 10 спортсменів групи спеціалізованої підготовки.

У діагностичний етап входило вивчення психологічної проблеми, яка виникала під час тренування чи змагання, виявлення причин її появи. Комплексна психологічна діагностика підлітків розпочалась з інтерв’ю та методу фокс-групи, завдяки яким були визначені чинники, пов’язані з певними проблемами, та розробка програми психологічної корекції.

Інтерв’ю – це бесіда, яка проводилась за конкретним планом під час прямого контакту тренера з вихованями підліткового віку з різних груп за досягненнями. Відповіді записувались на аркуш або на диктофон.

Питання були відкритими та закритими. Відкриті відносять до глибинного інтерв’ю – з більш різноманітною та складною методикою, та закриті – розроблені заздалегідь варіанти відповідей[33, 14]. В деяких випадках задавались питання обох типів.

Під час інтерв’ю ми дотримувались певних правил: первинну інформацію ми відтворювали текст графічно, додавали короткі коментарі або питання, жодна з відповідей не корегувалась чи направлялась.

Перед проведенням інтерв’ю вихованці секції «настільний теніс» були попереджені – було визначено час та місце, його мета, питання. Кожен з дітей міг відмовитись від участі у заході.

Глибинне інтерв’ю, яке вимагає розгорнутих питань, тривало близько 60 хвилин, окремо в кожній групі: початковій, базової підготовки та спеціалізованої.

У групі початкової підготовки 100 % опитуємих слухали терпляче, без дискутувань. У групі базової підготовки 80 % опитуємих відповідали на всі поставлені питання, та 20 % – були критично настроєні. У групі спеціалізованої підготовки у 90 % спортсменів була доброзичлива атмосфера під час проведення дослідження та 10 % не схотіли приймати у ньому участь.

Стиль виховання батьків 20 % досліджуваних проявлявся у великій кількості обмежень, постійному контролі, надмірній опіці, характеризувався слабкістю «Зверх-Я», нерішучістю, імпульсивністю та ін. При «домінуючій гіперпротекції» діти схильні конфліктувати з батьками або іншими дорослими, не виконувати свої обов’язки, не мати стійкої мотивації, концентрації уваги.

Діти, які живуть у сім’ях з «потураючою гіперпротекцією» (а це 20 % наших досліджуваних), мають слабке «Я», почуття тривожності, жорстокості, контролю бажань, нестійкість настрою[19]. Вони тяжко пристосовуються до нових умов, не контролюють емоції.

Також було встановлено, що деяких дітей (10 % досліджуваних) батьки виховують у стилі «підвищеної моральної відповідальності». В таких умовах в дитини формується слабке «Я», суворість, відчуття, що від неї чекають надто багато. Згодом з’являється тривожність та страхи, гострі реакції на невдачі, схильність до самоствердження, прагнення до лідерства.

Отримані дані демонструють те, що більшість досліджуваних родин є нуклеарними, для яких є характерним дитиноцентризм – посилення опіки над дитиною[50, 73].

Скориставшись опитувальником «Методика діагностики батьківського ставлення» О. Я. Варги і В. В. Століна, були виокремлені «конструктивний» та «деструктивний» стилі виховання. Було виявлено, що більша частина батьків досліджуваних підлітків застосовують конструктивний стиль спілкування (60 %), але третині (30 %) сімей був притаманний деструктивний стиль.

## **2.3. Аналіз взаємодії спортсменів підліткового віку з тренером з настільного тенісу під час тренувань та змагань**

 У дослідженні цього питання були застосовані такі проекційні методики, як тест незакінчених речень Сакса-Леві (методика доповнення) та тест Роршаха (методика структурування).

Метод «незакінчених речень» Сакса і Сіднея складається з 60 незакінчених речень (дод. 1), де доповнення фрази залежать від першої частини речення. Розділення відбувається на 15 груп по 4 речення в кожній. Вони демонструють систему відносин обстежуваного до сім’ї, однолітків, до особистого життя, тренера. Також дана методика допомагає виявити страхи і побоювання стосовно минулого чи майбутнього, життєвих планів чи відносин[1, 28].

Наші досліджувані вихованці виконували завдання швидко, без вагань. Виникали такі ситуації, коли важко було закінчити фразу – в цьому випадку номер речення обводився колом та можна було повернутись до нього трохи згодом.

Ключами до тесту є наступні: відношення до себе (2, 17, 32, 47), страхи (7, 22, 37, 52), матір (14, 29, 44, 59), батько (1, 16, 31, 46), сім’я (12, 27, 42, 57), провина (15, ЗО, 45, 60), секс (11, 26, 39, 56), минуле (9, 24, 41, 54), майбутнє (4, 20, 35, 50), цілі (3, 18, 33, 49), начальство (6, 21, 36, 51), підлеглі (5, 19, 34, 48), протилежна стать (10, 25, 40, 55), колеги (13, 28, 43, 58), товариші (8, 23, 38, 53).

Особливо детально ми вивчали ті питання, які стосувались ставлення до себе, до тренера, до майбутнього, самореалізації та цілей.

Вибірка складала 30 осіб підліткового віку, від 9 до 16 років з різних груп спортивної підготовки. Базою дослідження було КДЮСШ 1 м. Сєвєродонецьк, секція «настільний теніс». Серед інструментарію були тестові бланки та ручки.

Перед початком проведення тесту надавалась детальна інструкція стосовно його виконання. Отримані результати продемонстрували, що ставлення до самого себе та майбутнього залишають чекати кращого. 70 % досліджуваних не мають чітких цілей та прогнозування майбутніх бажаних подій, 30 % – що впевнені у собі та вірять у те, що з кожним тренуванням наближуються до високих досягнень у настільному тенісі.

Головною проблемою у досліджуваних виявились страхи та невпевненість в тому, що вони варті більшого. 50 % спортсменів оцінювали себе на тренуваннях не найвищим балом, їм кортіло легше виконувати завдання тренера, особливо техніко-тактичної та психологічної напрямленості.

40 % дітей впевнені, що реалізуються на тренуваннях не в повній мірі, але при цьому хотіли б краще. 30 % досліджуваних вважають, що їх мрії здійсненні, що вони мають всі шанси для високих досягнень у спорті. Однією з центральних тем постала невдоволеність матеріальним положенням в родині, що заважає купувати фірмовий одяг, приймати участь у виїзних змаганнях та ін., причому у цій проблемі винуватими вважають батьків.

10 % досліджуваних не повністю відповідали на питання або взагалі їх пропускали. З усього вищесказаного можна зробити висновок, що діти, які займаються в секції «настільний теніс», мають бажання розвиватись та покращувати свої результати. Окрім цього, у 100 % досліджуваних чудове ставлення до тренерів з настільного тенісу, 90 % дітей з розумінням ставляться до їх суворих вимог та правилі, відчувають їх підтримку під час змагань.

Провівши дослідження за допомогою цього методу, ми переконалися, що на зібранність спортсменів підліткового віку впливає не тільки взаємодія з батьками, але й з тренером. Характер переживань особистого характеру, внутрішньо-родинних взаємин підсилює (або навпаки) ставлення до тренувань, змагань та перспективи до більш високих досягнень[6].

Різні комбінації речень використовують в залежності від вікової категорії. Таким чином, для дітей молодшого підліткового віку використовувалась ця методика після проведення інтерв’ю «Чарівний світ», коли відбувається ідентифікація дитини із чарівником, який може зробити все, що завгодно[3]. Подібна гра дозволяє пережити в ній значимі події. Кожна відповідь є поясненням для змістовної інтерпретації результатів.

Відповіді на питання записувались дослівно. Обстеження проводилось наодинці зі спортсменом. У свою чергу, емоційний контакт є надзвичайно важливою умовою перед проведенням тестування. Завдяки змістовному аналізу відповідей з’явилось розуміння стосовно підліткові переживання реальні життєві труднощі та саморозуміння.

Соціальна позиція підлітка визначається реченнями, за допомогою яких стає зрозумілим відношення до батьків, тренера, однолітків і самого себе[38]. Ознаки конфліктів та напруженого стану свідчать про дезадаптацію в усіх сферах міжособових стосунків, що не є нормою.

Тестування ми оцінювали у балах згідно з відповідями — за серйозні порушення 2 бали, за помірні — 1 бал. Саморозуміння дітей вивчалось нами
на дослідженні вагомих переживань та оцінки своїх можливостей.

З дітьми середнього та старшого підліткового віку ми проводили методику «Радість та засмучення». Пропонувалось доповнити такі речення, як «Більш за все я радію, коли...», «Більш за все я засмучуюсь, коли...».
Паперовий аркуш ділиться навпіл, при цьому кожна частина має такі символи, як хмара і сонце. Діти відображають свої радощі та смутки у відповідній частині пелюстки паперової ромашки.

Після чого аналізується, яка радість або розчарування, впливають на особисте життя, в колективі. Головне питання: «Що засмучує, на твою думку, твого тренера (батьків)?» За допомогою отриманих даних додалось уявлення стосовно стержневих інтегральних властивостей дитини,
які проявляються в сукупності, стосунків, знань чи поведінкових мотивах.

 Кожна група речень характеризується певною системою відносин з позитивної, негативної чи нецікавої точок зору. Якісна і кількісна обробка дозволила більш глибоко зрозуміти тенісистів КДЮСШ 1.

Відношення до себе проявляється у фразі *«*Якщо всі проти мене, то...». Варіанти відповідей можуть бути різні:я страшно переживаю, я в розпачі, мені дуже погано – 2б.;я винуватий, я здаюся, я погана людина – 1б.;я переживаю, я хвилююся, нервую, мені неприємно і т. п. – 1б.;я іду, я замикаюся в собі – 1б.;я проти усіх – 0б.; потрібно розібратися, подумати, я цього не боюся – 0б.

Взаємозв'язки з сім’єю демонструються у фразі *«*У порівнянні з більшістю інших сімей, моя сім'я...» та певні варіанти відповідей певна кількість балів:погана, недружня, розпалася, занадто міщанська, нещаслива і т. п. – 2б.*;* не дуже гарна, нервова, не дружна і т. п. – 1б.;гарна, дружна, нормальна, любляча, щаслива – 0б.*;* не гірша, не краща, звичайна – 0б.*;* маленька, велика і т. п. – 0б.*;* більш інтелектуальна, особлива – 0б.

Ставлення до майбутнього виражається реченнями типу *«*Майбутнє здається мені...» з наступними варіантами відповідей: сірим, непривабливим і т. п. – 2б.; дуже похмурим, сумним, страшним – 2б.; світлим, рожевим, неясним, невідомим, таким як сьогодення – 0б.

Взаємини з друзями і знайомими виражаються у реченні *«*Думаю, що справжній друг...», а варіанти відповідей:міф, не існує, буде важким хрестом, я сам по собі – 2б.; мені дуже потрібний, у мене не скоро буде – 1б.; це собака, книга і т. п. – 1б.;велика рідкість, не підведе, завжди зрозуміє – 0б.

Після цього ми підраховували загальну кількість балів в кожній групі.

Кількість отриманих балів свідчить про глибину ставлення досліджуваних до змісту речення[10]. Окрім цього, якщо бали зі знаком мінус, це свідчить про особистісну значимість цих суджень.

 Цю методику можна застосовувати не тільки для підлітків молодшого чи середнього віку, але й для дорослих[50, 80]. Коли обстежувались більш молодші діти, в деякі речення вносились корегування.

Наприклад, питання, пов’язані з групою «секс» (11, 26, 39, 56), можна віднести до групи «протилежна стать» або «сім’я», групи питань «підлеглі» (5, 19, 34, 48) модифікуються у «колеги», «товариші», а «начальство» було замінено на «ставлення до дорослих або старших».

У ході дослідження особистості в цілому ми використовували методику чорнильних плям Роршаха, яка є однією з найпопулярніших. Суть її полягає в аналізуванні асоціацій, викликаних чорнильними плямами різних кольорів (червоного та пастельних тонів) та різної насиченості чорного й сірого[4]. Цей метод сприяє розкриттю глибоко прихованих бажань та страхів, які знаходяться в основі довготривалих невирішених конфліктів на особистісному рівні.

Стимульний матеріал вміщує в себе 10 стандартних таблиць з кольоровими та чорно-білими симетричними аморфними зображеннями. Ми просили описати «малюнки», після чого записували відповіді дітей, які досліджувались, та фіксували час.

Психодіагностика досліджуваних відбувалась за спеціальною методикою тлумачення. Після відповідей уточнювались певні деталі – «визначались межі». Кожна відповідь оцінювалась за певними критеріями: локалізація, детермінанти, рівень форми, зміст, оригінальність-популярність.

Асоціації у 70 % досліджуваних були пов’язані зі статичним цільним зображенням або його частинами. Це свідчить про інтелект та стійку увагу. У 20 % серед відповідей були квіти, форми, образи та їх мікс. У 50 % дітей виникають асоціації, пов’язані з людьми. У 20 % підлітків чорнильні плями нагадували тварин та неживі предмети. Та у 10 % відсотків були оригінальні відповіді.

У 30 % досліджуваних гравців у настільний теніс картинки асоціювались з чимось рухомим – це свідчить про інтроверсію, емоційну стабільність та специфічний інтелект. Більша орієнтація дітей на внутрішніх переживанням, ніж на зовнішніх.

За допомогою аналізу частотності «колірних» відповідей досліджуваних виявлялася емоційна лабільність. Тип переживань згідно з цим методом визначався завдяки співвідношенню відповідей за кольором і руху[32, 72].

У 20 % досліджуваних переважали відповіді в кольорах – це свідчить про екстратензівні особистості. 10 % дітей не були зацікавлені у розкритті образів карток – у даній ситуації ми не наполягали на виконанні та у 60 % досліджуваних виникало почуття тимчасовості асоціацій та недовіри до їх тлумачення.

Відповіді та їх зміст позначається певними символами: (Hd ) – частини фігур людей, А – фігури тварин, цілі або майже цілі, Н – людські фігури, цілі або майже цілі, (Н) – нереальні фігури людей, Ad – частини тварини, у першу чергу лапи, голова, At – внутрішні людські органи: напр., печінку, серце, Е – міфологічні істоти, малюнки, карикатури, (А) – міфологічні тварини, чудовиська, карикатури, Sex – вказівки на інтерес до сексуальних тем, Obj – предмети, зроблені людьми, Aobj – предмети, створені зі шкури або хутра, Ar ch – архітектурні споруди, Art – дитячі малюнки.

Aat – внутрішні органи тварин, Food – їжа: яйця, морозиво, м'ясо, N – пейзажі, вид з повітря, захід сонця, Geo – карти, острови, річки, Pl – рослини всіх видів, включаючи квіти, дерева, плоди, овочі та частини рослин, Abs – абстрактні концепції: «влада», «сила», «любов» та ін., Вl – кров, Ti – вогонь, Cl – хмари. Більш рідкісні види змісту позначаються цілими словами: Smoke, Mask, Emblem і т. д.[2].

Кожна дитина інтерпретувала десять симетричних чорнильних плям. Вголос озвучуються вільні асоціації – образи, слова чи ідеї, які виникли. У 60 % підлітків у безформних чорнильних плямах бачили правильні симетричні фігури, що свідчить до самоконтролю і самокритики. Специфіка сприйняття демонструє особливості особистості дитини.

50 % дітей в чорнильній плямі бачили рухомі людські фігури, що свідчило про багату уяву, причому всі досліджувані були психічно стабільні. В деяких дітей після тестування асоціації карток були еквівалентні змісту сновидінь[7].

В ході дослідження була виявлена значуща інформація про потреби підлітків, про нюанси, які дозволяють їм бути щасливими, більш спокійними та відкритими.

Наведемо приклад формату запису відповідей при тестуванні:

1. Картка II, Верхня червона частина — «Гвинтові сходи» – вказує на відтінки: D FK Arch 1.5.
2. Картка VII – «Різьблені бюсти жінок з пір'ям на голові, яке спрямоване вперед»: W Fc → М (Hd) 3.0.
3. Картка VII, Ліва середня область – «Придворний клоун. Він говорить щось зле і веселе»: D Fc Hd 3.0.

Для цілеспрямованої підготовки спортсменів була створена система техніко-тактичних складових, позитивного відношення до змагань[3]. Під час такого етапу, як участь у змаганнях, максимально проявлялась воля та вміння долати труднощі. У найбільш вигідній позиції знаходився той, хто мав кращу психологічну підготовку та готовність досягати більших результатів.

Ми витратили багато часу, щоб навчити досліджуваних вихованців ситуативному управлінню станом і поведінкою під час змагань. Особливо корисно це тоді, коли терміново необхідно вплинути на психічний стан підлітка – у день проведення змагань чи за кілька днів до них.

Реабілітаційний етап після навчально-тренувальної та змагальної діяльності стає відправною точкою для майбутньої спортивної кар’єри[16].

**РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ПРОВЕДЕНИХ МЕТОДИК, РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ТА ЗМАГАННЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**3.1. Якісний вплив методик на особистісний розвиток тенісистів**

Після проведеного дослідження із застосуванням різних методів, вихованці КДЮСШ 1 секції «настільний теніс» (а це 70 %) стали більш впевнені у собі. Вони почали більш спокійно реагувати на зовнішні фактори та зберігати позитивний настрій за різноманітних обставин.

Була зроблена велика робота і тренером, і батьками, і спортсменами для того, щоб підняти рівень самооцінки останніх. У результаті діти (30 %) припинили весь час порівнювати себе з іншими. Деякі почали слідкувати за власною гігієною та охайною зовнішністю (20 %), систематично робити вранці зарядку, яка вміщувала в себе конкретний набір вправ (50 %).

Було запропоновано завести спеціальні щоденники для контролю своїх дій, настрою та результатів протягом дня. На це погодилось 100 % опитуємих. За допомогою інтернету та друкованій літературі діти отримували нові знання та навички (40 %).

Кожного тижня вони чітко формулювали мету та прописували план для її досягнення (90 %) – тренер слідкував за правильністю та послідовністю записів, допомагав корегувати, при необхідності. Деякі діти прагнули позбутись шкідливих звичок (30 %), знайти час на відпочинок після тренувань (50 %), проводити більше часу з життєрадісними людьми (30 %).

Тренери секції доклали багато зусиль, щоб діти не боялись змін під час тренувального чи змагального періоду, та вміли пристосовуватися до них.

Серед задач, які ставили собі підлітки на початку змагань, були наступні: слідкувати за чіткістю мовлення, виразністю жестів, поставою, дивитися в очі суперникам під час спілкування, зберігати оптимістичний настрій навіть у скрутних змагальних ситуаціях. Важливими пунктами були вміння відмовляти з метою захисту особистих бажань та хвалити себе за успіхи у спорті чи житті.

Діти відзначили, що впевненість у собі є синонімом успішності[35]. Тому вони із захопленням почали розвивати в собі цю позитивну рису, йдучи до поставлених цілей.

У підлітків старшої вікової групи покращилась самооцінка (на 50 %). Вони стали більш активними, ініціативними у спілкуванні, відчули більшу впевненість. Самооцінка більш молодших дітей наблизилась до адекватної (у 40 %), але результати були нестабільними.

Діяльність спортсменів стала більш ефективною: були виявлені причини, від яких залежила динаміка предзмагального психічного напруження, предзмагальні та змагальні стрес-фактори, розрізнені періоди спеціальної психологічної підготовки до змагань[51, 39].

Серед досліджуваних дітей 20 % були самовпевненими у собі – з ознаками невпевненої людини з агресивністю, зверхністю, самолюбством та образливістю, тоді як впевнені у собі діти (20 %) реально оцінювали свої можливості і правильно їх використовували.

Більшість дітей почали слідкувати за поставою та ходою (60 %), тренували впевнений вираз обличчя, прямий погляд на тренуваннях (20 %). Перед кожним змаганням або тренуванням спортсмени (100 %) налаштовували себе на позитивний результат. У щоденнику відмічали свої досягнення за день і хвалили себе, приймали компліменти стосовно гри від інших людей.

Ми пропонували підліткам кожного дня знаходити час для читання, бо обізнаність у багатьох питаннях допомагала підтримати бесіду з різними людьми. Це також впливало на підвищення самооцінки.

Під час виконання певних завдань та змагань діти – а більш конкретно 70 %, використовували афірмації (надихаючі, позитивні твердження). В основному вони промовляли їх вголос, бо мозок та швидше сприймає фрази[21]. Протягом місяця 30 % підлітків старшого віку складали афірмації у вигляді питань. Наприклад, «Чому в мене виходить обіграти свого суперника зараз?» замість «Я краще граю у настільний теніс, ніж мій суперник». Річ у тому, що мозку на біологічному рівні легше знайти відповідь на питання, не дивлячись на її важливість[8].

Одним із пунктів в щоденнику вихованців секції «настільний теніс» була допомога починаючим спортсменам на заняттях. Допомагаючи іншим, діти почали відчувати себе більш значимими та впевненими у своїх силах. 60 % підлітків не виснажували себе самокритикою, не відмічали у своєму тренувальному щоденнику поганих моментів – намагались помічати лише позитив.

Діти слідкували за своїм голосом (20 %): «тверді» та «дзвінкі» інтонації насторожували суперників під час змагань, особливо коли виникали спірні ситуації. Учні намагались не порівнювати себе з іншими людьми.

Контроль власних думок – центральна задача, яку намагались вирішити спортсмени. Позитивне мислення допомогло оволодіти багатьма ситуаціями, які виникали під час змагань. У відповідальні моменти важливо було зупиняти негативні думки та задавати подумки питання «Чого я навчусь у даній ситуації ?».

Досліджувані підлітки (30 %) намагались контролювати потоки внутрішнього мовлення, завдяки якому гравцям вдається координувати дії, програмувати себе на більшу зібранність,

Замість фрази «я не можу» тенісисти намагались частіше використовувати висловлювання типу «я зможу», «я зроблю все можливе». В результаті у 40 % дітей підвищилась самооцінка, зросла впевненість, почав формуватись стиль переможця.

Підлітки (70 %) використовували свої відпрацьовані технічні елементи під час змагань, незважаючи на перенапруження або надмірне хвилювання. У вирішальні моменти особливо уважно слідкували за зміною суперницької тактики, не сковувались, показували гнучкість у грі. Кожне програне очко не було привідом для очікування підтримки від тренера, не демонстрували мімікою відчай.

30 % дітей були настільки сконцентровані, що боялись зробити помилку під час гри, тому для максимальних досягнень було дуже важливо звернути увагу на моральне збирання себе саме у конкретний момент.

Кількість негативних емоцій під час тренувань відчутно зменшилась. Досліджувані гравці (70 %) стабільно відмічали у своєму щоденнику дрібні помилки та кожні програні м’ячі на змаганнях чи тренуваннях. Більша увага приділялась майбутнім розіграшам.

У ситуаціях із суддівськими помилками діти зберігали спокій – фіксували все на папері, тому що головною метою на кожному змаганні протягом місяця було зберігання рівноваги та зваженості.

Негативні емоції заважають концентруватись на грі, справляють не краще враження на оточуючих, зводять шанси перемогти до нуля[32, 71]. Після програшу важливо залишатись у гарному настрої, сприймати поразки як гарний досвід для майбутніх досягнень у настільному тенісі.

Впевненість у собі слід підтримувати постійно. Високий рейтинг та досягнення суперників не повинні лякати. Треба завжди пам’ятати про особисті можливості. Враження від розминки суперників повинно бути спокійним, без зайвих емоцій (так відмічалось у 20 % досліджуваних). Образ чемпіона повинен формуватись у голові.

Не раз наголошувалось на тому, що не можна недооцінювати суперників. В ході нашого дослідження в 10 % підлітків якість гри з більш сильним партнером не знизилась. Рекомендації стосовно підвищення самооцінки та психологічну готовність на тренуваннях та змаганнях виконували 80 % дітей.

При виконанні колірного тесту відносин А. Еткінда у 20 % досліджуваних значущі поняття чи персонажі розташовувались перед сірим кольором в індивідуальній лінійці. Таким чином визначились найбільш позитивні і важливі асоціації у дитячому сприйнятті[42, 43]. Коли проводилось тестування, діти виявляли цікавість до кольоро-асоціативного вибору, незалежно від спрощеності чи складності психічних реакцій.

 30 % дітей віддали перевагу кільком колірним карткам для одного поняття. Це свідчить про сильний потенціал творчих здібностей випробуваних. Ми відмітили той факт, що разом із віком збільшується і складність параметру. У 10 % спортсменів відмічалось невелике значення цього параметру, що свідчило про загальний емоційний негативізм до дослідження.

 Кольоро-асоціативні відповіді ми інтерпретували цілісно, тобто у взаємозв'язку. 50 % дітей більш високим кольором позначили різних персонажів, а це свідчить про вищий рівень симпатії. 20 % підлітків відмітили родичів низьким кольором в індивідуальній кольоро-асоціативній шкалі, що асоціюється в них з відчуженістю та почуттям страху.

 Рекомендуємо проводити тестування підлітків молодшого віку із прямим значенням кольору, за тлумаченням Люшера, з обережністю, тому що стійкість емоційних реакцій ще не достатньо сформована[34]. Перенесення колірних характеристик на інтерпретацію дитячих відповідей буде некоректною.

 Система відносин, яка істотно впливає на соціальне існування особистості, має рухливий характер[35]. Її розвиток відбувається протягом усього життя. Рекомендуємо використовувати цей метод, як додатковий, для аналізу емоційного забарвлення відносин людей з важливими для них індивідами (у даному випадку із самим собою та оточуючими).

 Методика Еткінда продемонструвала себе досить ефективним і компактним способом виявлення неадекватного співвідношення підсвідомого та свідомого рівня міжособистісних відносин.

**3.2. Зміни у дитячо-батьківських відносинах досліджуваних підлітків**

Завдяки глибинному інтерв’ю, анкетуванню, тестуванню, проектуванню, формуючому експерименту ми отримали кількісні результати та додаткову інформацію про досліджуваних спортсменів – проаналізували їх думки стосовно життєвих цінностей, майбутнього, відносин у родині та тренувальній групі. Мотивація, переконання та ставлення до однолітків були найбільш актуальними темами протягом дослідження.

При порівняльному аналізі проективних методик ми дійшли висновку, що дослідження міжособистісних взаємовідносин в родині краще здійснювати за методикою «Малюнок сім’ї». Тоді як методику «Дім. Дерево.
Людина» краще використовувати для дослідження особистісних особливостей, рівня інтелектуального розвитку та оцінку психічної зрілості дітей.

Не дивлячись на відносно слабку стандартизацію методів та показників їх інтерпретації, відсутнiстю нормативних даних, подібні тести дозволили дізнатись глибинні питання, які бентежать досліджуваних вихованців[1, 28]. Додатково ми використовували об’єктивні тести та опитувальники, що дозволяло побачити повну картину того, що відбувається, передусім у голові дітей – що їх хвилює.

Після опитування дітей ми зрозуміли, що батьки дуже впливають на становлення адекватної поведінки в них (100 % дітей), включаючи ситуації на тренуваннях та змаганнях. Виділяють три аспекти подібного впливу: стиль сімейного виховання, власна поведінка близьких у критичних [ситуаціях](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) та конструктивні методи вирішення складних ситуацій[39].

Батьки виховували досліджуваних дітей у трьох стилях: авторитетному (40 %), [авторитарному](https://ua-referat.com/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (50 %) і попустительскому (10 %). Більшість дітей (60 %) розуміє, що таке любов, довіряють батькам, отримують радість та задоволення від спілкування з ними, прагнуть захистити їх, отримувати увагу та турботу.

Авторитарний стиль характеризується силовими методами впливу з боку батьків, підпорядкуванням, обмеженням автономії та свободи. Діти у таких сім’ях відчувають себе покинутими, одинокими, їх супроводжують [страх](https://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85)и і тривожність. Такі діти у більшості випадків є агресивними, схильними до швидкої зміни настрою, не вміють відстоювати свої бажання та межі.

При дозвільно-попустительскому стилі виховання відсутнє будь-яке стримування дітей з боку батьків – ні у діях, ні у проявах[20]. Зазвичай через відсутність дисципліни у таких сім’ях з’являється соціальна агресія, включаючи неприйняття однолітками.

Демократичний стиль дозволяє батькам раціонально направляти і контролювати дитячу діяльність із застосуванням підкріплення, переконання і обговорення. Дитячо-батьківські відношення в даному випадку є добре соціально адаптованими. Яскравим показником таких відносин є впевненість у собі, вміння контролювати свою поведінку та бути соціально компетентними. Власний життєвий досвід та узагальнення дітей доступними інтелектуальними засобами может стати фундаментом для його різноманітних внутрішніх позицій.

Саме батьки дитині установлюють певну роль у соціумі[18, 142]. Вони не тільки передають досвід, вміння, [знання](https://ua-referat.com/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), але й вчать бачити та розуміти свою індивідуальність, знаходити вплив, залежно від обставин, випереджати появу нових якостей.

У нашому дослідженні гармонійних сімей нараховувалось у 40 відсотків дітей. В даній ситуації [опис](https://ua-referat.com/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%81)ати дитячі ролі неможливо, але у випадках, коли дорослими втрачається гнучкість, адекватність і прогностичність, ролі дітей чітко виявлялись.

Найпоширенішими серед них були: «Козел відпущення» (20 % досліджуваних), «Улюбленець» (30 %), «Бейбі» (10 %) та «Примиритель» (10 %). У першому випадку відводяться батьківські негативні емоції, у другому дається занадто багато любові, у третьому – роль дитини, яка не може мати своєї думку, зводиться до мінімума, і остання роль виконується в якості дорослого, який приймає участь у складнощах сімейного життя.

Згідно з теорією З. Матейчека, виділяють ще такі дитячі ролі, які визначають його характер та майбутні комунікативні вміння та навички, як «Вразлива дитина», «Кумир сім’ї», «Паїнька», «Мамин скарб», «Попелюшка», «Жахлива дитина» [15, 90]. Після бесід з дітьми, ми виявили кілька подібних.

Діти усвідомлюють присвоєння ролей у сім’ї (30 %) – це визначається їх реакціями на події та є фундаментом для нинішніх і майбутніх відносин з оточуючими людьми. Це особливо помітно при створенні особистої родини.

Під час проведення дослідження нам вдалось виділити чотири узагальнені дитячі установки, які мають відношення саме до них або до їх батьків.

Установка «Мене люблять та не можуть без мене обійтись, і я також вас люблю» вигідно виділяє підлітків з нормальною [самооцінкою](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) та довірою до оточуючих.

Діти в ранньому віці починають розуміти, чи значимі вони для дорослих. Це характеризується подібною фразою: «Мене люблять та не можуть без мене обійтись, а ви існуєте заради мене» .

Фраза «Мене люблять, але дуже хочу, щоб було як в деяких інших родинах» характеризує дітей, яким не вистачає емоційного тепла та розуміння.

Твердженням «Мене не люблять і я не потрібний, залиште мене у спокої» дитина демонструє втрату почуття власної значущості, має прагнення відгородитися від спілкування.

Сімейне виховання має вплив на соціальну адаптованість дітей. Це по-різному виражається рівнем спілкування, емоційним благополуччям, соціометричним статусом та відношенням до себе[23]. В залежності від адаптації до навколишнього світу, згідно концепції М.Т. Колесник, ми виділили кілька типів дитячої поведінки: адаптована (40 %), частково адаптована (20 %), неадаптована (10 %).

Для дітей адаптованого типу є важливим адекватне сприймання пред’явлених вимог, яскраве вираження мотивації при досягненні успіхів[32, 70]. Такі діти мають різнобічні інтереси, не обмежуються програмним [матеріалом](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8) дошкільних закладів, з легкістю контактують з однолітками.

В них зазвичай завищена адекватна чи середня адекватна самооцінка. Вони вміло уникають та вирішують [конфлікти](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) та займають вигідний статус у групі одногрупників.

Частково адаптований тип передбачає труднощі у спілкуванні з іншими, віддачу переваги іграм наодинці, ніж у знайомому оточенні. Неадаптований тип дитячої поведінки передбачає труднощі у самостійній роботі, проявляється різка реакція на зовнішні подразники та неконструктивна поведінка[17]. Такі діти є «відчуженими» у компанії однолітків.

Окрім цього, одним із центральних питань для пристосування дитини до навколишнього середовища постала проблема соціалізації та вирішення [конфліктних](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) ситуацій.

Конфліктні ситуації з одногрупниками виникали під час тренувань чи змагань, за визначенням О. Н. Ніфонтової, через недостатній розвиток чи відсутність ігрових навичок та умінь при спілкуванні, несприятливу обстановку у родині, особистісну схильність до вирішення питань емоційно та іноді неврівноважено.

В ході дослідження був запропонований ряд способів для більш легкого вирішення конфліктних ситуацій з батьками чи однолітками.

Дитячо-батьківські відносини представляють собою виборчу інстанцію в оціночному і емоційному плані для психологічного зв’язку підлітків зі своїми батьками. Це проявляється у реакціях, переживаннях, діях, які пов'язані з віковими та психологічними особливостями, культурними типами поведінки дітей, особистими життєвими історіями. Визначальною особливістю є сприйняття дитиною рідних та як вони спілкуються між собою. Ми можемо зробити висновок, що дитячо-батьківські відносини розглядались з точки зору суб’єктивного усвідомлення особою будь-якого віку особливостей відносин із батьком та мамою.

Батьки 90 % досліджуваних дітей щодня спілкувались з ними, цікавившись, як пройшов день чи які плани на завтра. А це і є найкращим профілактичним засобом для гарних дитячо-батьківських стосунків, розумінням батьками внутрішнього світу своїх дітей, їх переживань, страхів або проблем[16].

Аналіз результатів дослідження дитячо-батьківських відносин та позиції у колективі продемонстрував, що на їх якість дуже впливає тип родини, позиція, яку займають дорослі, стиль відносин та роль, яка відводиться підлітку у родині. Формування особистості дитини та її перспективи росту у спортивній сфері відбувається саме під впливом моделі батьківських відносин.

У дослідженні брали участь 30 вихованців секції «настільний теніс» і у 20 з них покращились відносини з батьками, зокрема з мамою. Батьки погодились з тим, що часто не прислухались до думки дітей та не спілкувались достатню кількість часу. Внутрішньо-сімейні відносини повинні стимулювати досягати більш високих результатів у спорті та мотивувати не зупинятись на досягнутому[18, 145].

Через зміну поведінки деяких батьків, частина досліджуваних стали більш впевненими у собі та своїх можливостях під час змагань. Це яскраво ілюструвалось піднятою головою, прямою спиною та твердою ходою, з чого і складається образ успішного гравця.

Але справити на оточуючих враження – не все, що потрібно для перемоги. Лише у тандемі з іншими якостями стане можливим досягти поставлених цілей. Не дивлячись на те, що багато факторів впливає на свідомість спортсменів, психологічна готовність є ключовою для їх становлення як професіоналів та щасливих людей.

**3.3. Рекомендації для підвищення психологічної готовності підлітків та взаємодії з тренером**

Завдяки таким проекційним методикам, як тест незакінчених речень Сакса-Леві та тест Роршаха, ми зрозуміли якість відносин між підлітком та тренером, рівень старань на тренуваннях та змаганнях. Авже ж умовно, але все одно робота з подібними питаннями дозволила спортсменам самим зрозуміти доцільність своїх занять та рівень досягнень у спортивному житті.

Треба сказати, що психічний стан під час тренувань суттєво відрізняється від стартового чи передстартового[19]. У передстартовому та стартовому етапах реалізується на практиці набута психологічна готовність. Розрізняють 5 етапів психологічної підготовки: початковий, навчально-тренувальний, передзмагальний, змагальний та реабілітаційний, кожен з яких доцільно розглядати з точки зору концепції елементів вольового акту.

На початковому етапі ухвалюється рішення, яке є завершенням мотиваційної фази[22]. Серед мотивів до занять з настільного тенісу може бути популярність цього виду спорту, висока соціальна значущість цього виду спорту та бажання самореалізуватись.

Ініціювання певних дій відноситься до базових аспектів початкового етапу психологічної готовності. Тривалість початкового етапу може досягати від одного тренування до кількох місяців. На цьому ж етапі спортсмени психодіагностуються, щоб можна було виявити найбільш сприятливі методи психологічної підготовки, навчитись різним способам розвитку волі та психічної саморегуляції.

Найтривалішим етапом, на думку І. А. Воронова[3], є навчально-тренувальний етап, якому властиві стійкість дії та функція волі. Первісні наміри підтримуються в активному стані, включаючи момент досягнення мети. Для того, щоб не втратити під час змагань те, що було відпрацьовано протягом місяців на тренуваннях, дуже важливо використовувати засоби загальної психологічної підготовки.

Саме на цьому етапі формується успішна діяльність на змаганнях – завдяки удосконаленню тих психічних станів і якостей, від яких вона залежить. Ці якості грають ключову роль в організації особливостей характеру спортсменів.

Психологічна готовність дозволяє знизити рівень напруги будь-якого спортсмену[50, 73]. Через постійні тренувальні навантаження, відчутні за обсягом та інтенсивністю, у спортсмена з’являється нервозність, яка відноситься до ознак першої стадії психічної напруги. Це може виникнути через несприятливу психологічну обстановку у колективі, довготривалого перебування на спортивних зборах, зниження мотиваційної складової або особистий конфлікт.

Наприклад, поїздка на змагання може бути скасована, а час розподіляється між тренувальним процесом і підготовкою до шкільних іспитів, зниження цінності спорту в конкретній ситуації тощо. Коли тренер помічав ознаки нервозності, він коригував режим і тренувальне навантаження і це впливало на покращення стосунків і поведінки спортсменів.

Якщо перенапруження вже другої стадії, в систему відновлення гравців та заплановані тренувальні навантаження вносились корективи.

Астенічність – третя стадія психічної напруги, свідчить про допущення грубих помилок у підготовці[34]. Безперервну діяльність порушує відновлювальний режим та тривалий відпочинок, зміщення цілей. І саме цей факт перешкоджає мобілізуванню власних сил.

На передзмагальному етапі моделюється майбутній змагальний період. В даний період активно функціонує воля – долаються перешкоди у процесі виконання дій. Плануються конкретні дії з метою зменшення стресових подій чи їх усунення. Передбачуються усі можливі варіанти розвитку.

Передзмагальний етап передумовлює використання тіх методів психологічної підготовки, які максимально дозволяють вирішити поставлені завдання, враховуючи його індивідуальні особливості.

На навчально-тренувальному етапі задіюється спеціальна психологічна підготовка до певного змагання. Основне завдання підготовки до змагання – створити такий стан психологічної готовності спортсмена, завдяки якому можна буде претендувати на успішні результати[15, 24].

Слід зазначити, що працюючи над психологічною готовністю, яка є динамічною системою, ми покращили її складові елементи: впевненість у власних силах, прагнення плідно працювати, щоб досягти високих результатів, оптимальний рівень емоційного збудження, високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх подразників, здатність до керування своєю поведінкою, діями та почуттями. Появу подібного стану передбачало спрямовану організацію дій спортсменів, враховуючи умови проведення змагань.

Суть цілеспрямованої підготовки полягає у створенні позитивного ставлення до змагального періоду та системи техніко-тактичних елементів[51, 37]. Процес спеціальної психологічної підготовки до певних змагань включає в себе кілька ланок, які взаємозалежать одна від одної.

А саме збір інформації стосовно умов змагань, правильна постановка цілі, актуалізація та формування мотивів участі у змаганнях, саморегуляція некомфортного внутрішнього стану, відновлення і збереження нервово-психічної стійкості програмування фізичної техніко-тактичної діяльності.

Коли психологічна підготовка здійснювалась не системно, на заключній стадії підготовки проводились спеціальні заходи стосовно корегування психічних станів, щоб було можливим зміцнити психологічний захист. Це відбувалось за аналогічною схемою, із використанням тих же методів, в меншому обсязі та у більш стислі терміни.

На змагальному етапі максимально проявлялась така функція, як воля (у 40 % досліджуваних) – долались перешкоди при виконанні певних дій. Ми відмітили, що за рівних умов, перемога діставалась зазвичай тим, хто був краще підготовлений психологічно.

Ситуативне управління поведінкою і станом підлітка має надзвичайно важливу роль на етапі змагань. Це здійснювалось тоді, коли були виявлені мінуси у психологічній підготовці, до того ж терміново необхідно було вплинути на психічний стан особистості – у день проведення змагань чи за день до них.

Саме реабілітаційний етап визначає майбутню спортивну кар’єру[1, 25]. Перш за все помічається незібранність після участі у змаганнях після деякої відсутності, особливо для новачків.

А це стає причиною гострого почуття невпевненості у собі, з’являється страх перед майбутніми змаганнями та думки стосовно переходу в інший вид спортивної діяльності.

Завдяки участі у змаганнях після реабілітаційного етапу можна виділити тих початкових спортсменів, особистісні якості яких дозволяють успішно витримати психологічні навантаження.

В ході діагностування ми зробили висновки, що успішне психологічне забезпечення спортивної підготовки залежить від систематичності його здійснювання, а не тільки для усунення негативу. Воно має «випереджати» вимоги та зміст підготовчих етапів, причому з кожним наступним етапом формується основа для вдалого переходу гравців на наступний рівень.
Психологічне забезпечення здійснюється з урахуванням задач
та змісту кожного етапу багаторічної спортивної підготовки.

Длятого, щоб морально підготуватись до критичних моментів, в ході дослідження пропонувалось гравцям імітувати різні ситуації, які можуть виникнути у найбільш відповідальні моменти.

Зарахування очків відбувається за наступних обставин: суперник не правильно виконав подачу, не правильно повернув м’яч, торкається чого-небудь після правильно виконаної подачі, суперник заважає м’ячу[38]. Можливі різні ситуації. Якщо завчасно опрацювати хоча б деякі з них, гравець буде психологічно більш налаштований до незапланованих умов. Те ж саме стосується і парної гри.

Нашим досягненням стало те, що досліджувані підлітки почали використовувати набуті знання на практиці. Діти середнього та старшого віку зацікавились спеціальною науково-педагогічною літературою, з питань професійної психологічної підготовки.

Тренери намагались застосовувати у своїй діяльності різні психорегуляційні методи (70 % дітей охоче приймали учать). А також
складали психограми, персональні програми для психологічного супроводу
вихованців, розписували індивідуальні комплексні програми психологічної
підготовки до змагального періоду, творчо застосовували набуті знання в своїй діяльності.

Підлітки (90 %) виконували різні завдання: писали реферати, самостійні роботи, конспектували найбільш цікаву інформацію до своїх спеціальних зошитів, приймали участь в обговоренні актуальних тем.

До основних засобів психорегуляції відносять застосування гіпнозу, психом’язове тренування, застосування ритуалів ідеомоторного тренування у спорті, ментальний тренінг, психоформуюче тренування, аутогенне тренування психофізичне тренування[21].

З кожним новим тренуванням діяльність досліджуваних гравців у настільний теніс становилась більш ефективною. Це відбувалось за рахунок більш чіткої впевненості у собі, прагнення до наполегливої боротьби за
досягнення цілей, оптимального рівня емоційного збудження, високого рівня стійкості під час перешкод фізичного та психічного характеру. Здатність до довільного управління думками, поведінкою емоціями, почуттями – дуже корисна навичка.

На динаміку передзмагального психічного напруження, яке визначає стан психічної готовності на змаганнях, впливала їх значущість, склад учасників, рівень організації, поведінка інших професійних гравців, індивідуальні особливості дитини, особливості настільного тенісу, рівень оволодіння методами саморегуляції та психологічний клімат у групі[5].

Передзмагальними стрес-факторами є попередні погані тренувальні та змагальні результати; конфліктні ситуації з тренером, колегами з команди чи у родині, виділення авторитетного гравця перед змаганнями; попередні невдачі, неповноцінний сон за кілька днів до відкриття змагань,
підвищені вимоги, втомлюючий переїзд до місця знаходження змагань,
думки про необхідність виконання поставлених задач, незнайомий суперник, попередні поразки від певного суперника[8].

Під час тренувань завдяки штучному застосуванню стрес-факторів гравці змушені були відчути на собі численні неприємні ситуації, які б могли виникнути в реальних умовах під час змагань.

Серед них були докори під час гри на рахунок (сплановані тренером заздалегідь), імітовані невдачі перед стартом, необ’єктивне суддівство; вагома перевага суперника (гра з форою або з сильним гравцем), несподівано високий результат (при цьому намагатись зберігти спокій та зосередженість), тактильні, акустичні та зорові перешкоди (спеціальні окуляри та ін.), глядацька реакція, погане самопочуття.

Спеціальна психологічна підготовка в ході дослідження до конкретних
змагань включала в себе: систему різноманітних методів, реалізація яких зайняла певний час, ранню підготовку спортсменів перед і в ході змагань.

Завдяки застосуванню тесту Роршаха – емпірично підтвердженому методу проективного вимірювання особистісних характеристик, він допоміг кільком гравцям (10 %) більш глибоко зрозуміти свої внутрішні мотиви до занять настільним тенісом та відчути реальні проблеми.

Від стандартизованих методів проектні методики відрізняються особливим стимульним матеріалом, особливостями завдання, яке стоїть перед респондентом, особливою обробкою та інтерпретацією результатів[17].

Подібне відноситься і до методики «Незакінченні речення». Вона характеризується якісним підходом до дослідження людини, а не кількісним, як у психометричних тестуваннях, хоча її результати є доповненням до інших проективних методик.

Застосовувались психологічні вправи, основою яких була м’язова активація та м’язова релаксація[48, 137]. Завдяки ним спортсмени психічно відновлювались після довготривалих навантажень під час тренувань чи змагань, а також для регуляції стану перед змаганнями.

Досліджувана група дітей знала мету наша дослідження і ця мета збігалась з їх бажанням навчитись досягати більш високих результатів у настільному тенісі. Після застосування перелічених методик у спортсменів
актуалізувалась внутрішня готовність до змін і самозмін. У тренувальних групах створилась психологічно безпечна атмосфера, сприяюча самовиявленню і самопізнанню, розширились уявлення підлітків про себе.

Майже все вихованці (90 %) намагались розібратись у питаннях, які їх непокоїли, краще стали себе розуміти, знизили внутрішнє напруження та суперечності, визначили свої слабкі і сильні сторони, знайшли спосіб особистісного розвитку. У навчально-тренувальних групах знизилась кількість конфліктів, діти почали вчитись керувати своєю поведінкою та емоціями[3].

Усі зміни та задачі досліджувані підлітки фіксували до психологічного щоденника.

**ВИСНОВКИ**

1.Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічної готовності осіб підліткового віку до занять з тенісу настільного. Розкрито вплив внутрішніх та зовнішніх чинників на розвиток дітей підліткового віку та перспективи їх високих результатів у настільному тенісі. Встановлений зв’язок між дитячо-батьківськими відносинами, однолітками, навколишнім середовищем та внутрішнім потенціалом особистості підлітка до високих досягнень.

Показано, що підлітковий вік є непростим перехідним періодом, коли необхідна підтримка батьків та оточуючих. Через це є необхідність застосовання методів для гармонізації психосоматичного стану підлітків, які займаються настільним тенісом.

2.Зʼясовано, що психологічна готовність підлітків до занять настільним тенісом певною мірою відзеркалює когнітивні, поведінкові та емоційні риси батьків або оточуючих. Вихованці секції «настільний теніс» досліджуваних груп старанно виконували всі необхідні завдання. Досліджено структуру та зміст психологічної готовності як багатоаспектного, особистісного та складного новоутворення. Особливості розвитку психологічної готовності цих компонентів визначається рівнями сформованості психологічних якостей.

3.Проведений аналіз показав, що ефективне тренування підлітків можливе лише за умови психологічної готовності. Була визначена сукупність мотивів, знань, умінь та навичок, якостей, які оптимізують внутрішні ресурси підлітків та проаналізовані особливості виконання складних вольових завдань під час тренувань або змагань.

Розкрито фактори, які впливають на розвиток та поведінку особистості підлітка під час спортивних занять, а також психологічні умови у сім’ї, стосунки з однолітками, з тренером, самооцінка та ін.

4.Для покращення психологічної підготовки спортсменів широко застосовувались методики арт-терапії – завдяки трансформації внутрішнього «Я» у візуальні матеріалізовані образи. Застосовувався кольоровий тест відносин А. Еткінда – один з інструментів діагностики та психокорекції тривожних станів у підлітків.

Завдяки таким методикам, як «Малюнок сім'ї», тест незакінченних речень Сакса-Леві та методики Роршаха, ми змогли зʼясувати зміст підсвідомих процесів, які з’являлись через страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства тощо.

Завдяки позитивному наповненню тренувань почав змінюватися світогляд досліджуваних та покращуватись результати під час змагань. Окрім цього, мобілізувався творчий потенціал дитини, запустився механізм психічного потенціалу до самозцілення і відновлювання процесів саморегуляції.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Беллак Л. О проблемах концепції проекції // Проективна психологія: Пер. з англ. – К.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 10-29.
2. Белова Е. Д., Гладырина Л.Д., Метельский Г.И. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов. – Минск: Наука, 1993. – 80 с.
3. Беседін А. Н., Ліпатов И.И., Тимченко А.В., Шанарь В.Б. Книга практичного психолога: в 2 частинах. – Х.: РИП «Оригінал», фірма «Фортуна-пресс». – 1996. – 328 с.
4. Бернс Р. С., Коуфман С.Х. Кінетичний малюнок сім’ї: введення в розуміння дітей через кінетичні малюнки / Пер. з англ., Москва: Смисл, 2000. – 146 с.
5. Білий Б. І. Тест Роршаха: практика і теорія / За ред. Л. Н. Собчик. – СПб.: Дорваль, 1992. – 200 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика: Пітер, 2002. – 352 с.
7. Бурлачук Л. Ф., Морозов С.М. Словник-довідник по психологічні діагностиці. – Київ, Наукова Думка, 1999. – 362 с.
8. [Бурлачук Л. Ф.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%BB%D0%B0%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B4_%D0%A4%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Вступ до проектної психології. – Київ: Ніка-центр; Віст-С, 1997. – 128 с.
9. Венгер А. Л. Психологічні малюнкові тести. – М.: Мир, 2003. – 402 с.
10. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
11. Гессен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гессен – М.: ФиС, 1978. – С. 50.
12. Гильбух Ю. З. Актуальні проблеми валідизації психологічних тестів // Вопросы психологии. – 1998. – No5. – С. 54-69.
13. Гірняк А. Н. Науково-методологічна експертиза модульно-розвивального підручника / А. Н. Гірняк // Психологія і суспільство. – 2006. – No 3. – С. 124-139.
14. Гірняк А. Н. − Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. – 328 с.
15. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки
спортсменов: Учеб. пособие. – Краснодар, 1995. – С. 24.
16. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и
спорта / Е. Н. Годунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 c.
17. Гріньова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. – 227 с.
Грішин В. В., Лушин П. В. Методики психодіагностики в учбово-виховному процесі. – М.: Символ, 1990. – 269 с.
18. Гусєва О. Ю. Дослідження еволюції теорії управління змінами як самостійного наукового напряму / О. Ю. Гусєва // Теоретичні та прикладні питання економіки. – 2011. – Вип. 26. – С. 142-147.
19. Деркач А. А., Кузьмина Н. В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма / А. А. Деркач // М.: РАУ, 1993. – 46 с.
20. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т. Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2004. – 255 с.
21. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – Київ, 2009. – 227 с.
22. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. –Санкт-Петербург: РЕЧЬ, 2006. – 158 с.
23. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: навчальний
посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
24. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / С. Б. Кузікова. – К.: Пілотній екземпляр, 2005. – С. 10.
25. Кузикова С. Б. Коррекция Я-концепции как условие преодоления конфликтности у подростков. / С. Б. Кузикова. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ, 1999. – С. 28.
26. Лаврова Г. Н. Методы диагностики и коррекции детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 90 с.
27. Левитов H. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 132 с.
28. Маховер К. А. Проективний малюнок людини. – М., 2000. – 215 с.
29. Морозов С. М., Бондар В.В. Клінічна психологія. – К.: ІПО КНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2001. – 116 с.
30. Мул С. А. Логіко-теоретичний аналіз проблеми «психологічна готовність» особистості / С. А. Мул // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Вип. 7. – С. 465-475.
31. Немов Р. С. Психологія. Кн. 3. Експериментальна педагогічна
психологія и психодіагностика. – М: Просвещение, 1995. – 508 с.
32. Олексюк В. Г. Психомалюнок як засіб дослідження світоглядних
уявлень дітей молодшого шкільного віку / В. Г. Олексюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – No8. – С. 69-75.
33. Панок В. Г. Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу / наук. ред.; авт. кол. 1 т.: Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. Видання 2-е. – К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – С 14.
34. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 284 с.
35. Проективна психологія // Пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2000. – 528

с.

1. Прошанский Г. М. «Класифікація проективних методів» із книжки «Проективная психология». – М., 2000. – 258 с.
2. Психология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987. – 367 с.
3. Райгородский Д. Я. Практична психодіагностика. Методики і тести. навч. посіб. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
4. Рауш де Траубенберг Н. К. Тест Роршаха: Практичний посібник. – М: Когіто-Центр, 2005. – 255c.
5. Реан А. А. Практична діагностика особистості. – СПб.: Доминанта, 2001. – 402 с.
6. Самохвалов О. О. Питання психології / Вісник Національного університету оборони України. – Випуск 4 / О. О. Самохвалов. – Вінниця, 2014. – С. 41-43.
7. Семиченко В. А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів / В. А. Семиченко // Актуальні проблеми психології. Том. I: Організаційна психологія. Економічна психологія, 2014. – С. 41-43.
8. Сердюченко Т. С. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукаїнської науково-практичної конференції / Т. С. Сердюченко. – Харків, 2020. – 256 с.
9. Сімко Р. Т. Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі розвитку психологічної науки / Р. Т. Сімко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка та Ін-ту психології ім.

Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Вип. 13. – С. 415-425.

1. Соколова Е. Т. Проективні методи дослідження особистості. – М.: Видавн. Моск. ун-та, 2000. – 176 с.
2. Соціальна психологія: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К.: Міленіум, 2005. – Ч. 15. – С. 109-112.
3. Терлецька Л. О. Психологія розвитку духовності засобами
психокорекції малюнком. – К.: Главник, 2008. – 144 с.
4. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ: монографія / А. В. Фурман, А. Н. Гірняк, 2005. – С. 137.
5. Шульц Д., Шульц С. Історія сучасної психології. – К.: Перевесло, 2002. – 402 с.
6. Ярошевский М. Г. Історія психології. – К.: Думка, 2005. – С. 73.
7. Яценко А. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / наук. ред.: О. П. Моргушенко. – Киев, 2020. – С. 37.

**ДОДАТКИ**

Додаток 1

Вправи на релаксацію та візуалізацію:

**Вправа 1.** **«Викидання негативних почуттів»**. Потрібно вчитися керувати своїми почуттями. Психолог пропонує підліткам викинути за коло всі негативні почуття, що накопичилися між ними. Далі вводиться символічний жест «викидання» поганих почуттів: усі «зважили» на долонях запас роздратування, що накопичився, і з голосним подихом полегшення «закинули» його далеко за спину (такий ритуал допомагає розрядити атмосферу і може вживатися досить часто).

**Вправа 2. «Вчимося розслаблюватися».** Психолог розповідає про те, що у випадках, коли відчуваєш напруження, скутість, тривогу, можна допомогти собі, розслабляючись за допомогою простих прийомів, що допомагають не тільки відчути себе більш комфортно й спокійно, але й створити умови для більш зваженої, обміркованої поведінки. Найбільш простим і ефективним способом розслаблення є глибоке, ритмічне дихання.

Сядьте зручніше, спина спирається на спинку стільця, розслабтеся. Руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Увагу спрямуйте на дихання. Супроводжуйте дихання фразами: «Я відчуваю свій вдих... свій видих... відчуваю свій вдих... і т.д.». Підліткам можна запропонувати уявити
хвилю, яка набігає і відкочується на пустельний берег, повітряну кульку в грудях або рахувати подумки до десяти на вдих і видих: «Раз (при вдиху), два (при видиху) і т. д. до десяти.

А тепер спробуйте дихати по-іншому: вдих — довший видих. На беріть повні груди повітря й обережно випустіть його. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається й опускається в ритмі дихання. На вдиху кулька стає легкою і злітає вгору. На видиху — важкою і опускається вниз. З кожним вдихом потрібно прагнути піднятися все вище, а на видиху зупинятися на досягнутому рівні. При цьому потрібно ніби не помічати видиху, роблячи його повільно й обережно. Таке дихання називають «ранковим» Воно тонізує організм, піднімає настрій, бадьорить.

**Вправа 3.** **«Мій портрет у променях сонця»**. Ведучий просить
відповісти на запитання «Чому я заслуговую на повагу?» таким
чином: «Намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє
ім'я або намалюй свій портрет. Потім уздовж променів напиши
всі свої достоїнства, усе гарне, що ти про себе знаєш. Постарай-
ся, щоб було якнайбільше променів».

**Вправа 4.** **«Рефлексія емоційного стану»**. Проаналізуйте,
коли у вас виникають ті чи інші емоційні стани. Закінчіть ре-
чення (роздається кожному): Мені добре, коли... Мені смутно,
коли... Я почуваю себе нерозумно, «коли... Я серджуся, коли... Я
відчуваю себе непевно, коли... Я боюся, коли... Мені легко й ра-
дісно, коли... Я пишаюся собою, коли...». Намалюйте вираз сво-
го обличчя, коли ви відчуваєте ці почуття.

**Додаток 2**

Тест незакінченних речень Сакса-Леві

1.Думаю, що мій батько рідко...

 2.Якщо всі проти мене, то...

 3.Я завжди хотів...

 4.Майбутнє вбачається мені...

 5.Якби я був старостою класу...

 6.Мій учитель (тренер)...

 7.Знаю, що нерозумно, але боюся...

 8.Думаю, що справжній друг...

 9.Коли я був дитиною...

 10.Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є...

 11.Коли бачу чоловіка поруч з жінкою...

 12.У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я...

 13.Найкраще мені займатися (працювати) з...

 14.Моя мати і я...

 15.Зробив би все, щоб забути...

 16.Якби мій батько тільки захотів...

 17.Думаю, що досить здатний, щоб...

 18.Я міг би бути дуже щасливим, якби...

 19.Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом...

 20.Сподіваюся на...

 21.У школі мої вчителі...

 22.Більшість моїх товаришів не знає, що я...

 23.Не люблю людей, які...

 24.У дитинстві я...

 25.Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..

 26.Сімейне життя здається мені...

 27.Моя родина поводиться зі мною як з.

28.Люди, з якими я учуся (працюю)...

29. Моя мати...

30.Моєю найбільшою помилкою було.,,

31. Я хотів би, щоб мій батько...

32.Моя найбільша слабкість полягає в тім...

33.Моїм прихованим бажанням у житті...

34.Мої одногрупники...

35.Настане день, коли...

36.Коли до мене наближається вчитель (начальник)...

37.Мені б хотілося перестати...

38.Більше за все люблю тих людей, які...

39.Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я...

 40.Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)...

 41.Коли я згадую своє дитинство...

 42.Більшість відомих мені сімей...

 43.Люблю вчитися (працювати) з людьми, які...

 44.Вважаю, що більшість матерів...

 45.Коли я був дитиною, то відчував..,

 46.Думаю, що мій батько...

 47. Коли мені не таланить, я...

 48.Коли я прохаю інших що-небудь зробити...

 49.Більше за все я хотів би в житті...

 50.Коли я буду старим...

 51.Люди, перевагу яких над собою я визнаю...

 52.Мої побоювання неодноразово змушували мене...

 53.Коли мене немає, то мої друзі...

 54.Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є.,.

 55.Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)...

 56.Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)...

 57.Коли я був дитиною, моя родина...

 58.Люди, що навчаються (працюють) зі мною...

 59.Я люблю свою матір, але...

 60.Найгірше, що мені траплялося робити, це...

**Додаток 3**

Рис. 1 Картки проективної методики «Плями Роршаха»: