

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ  
ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ  
ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ  
(ВЕЛИКИЙ ТЕНІС)».**

**Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

***Виконала:***

студентка 2 курсу, 623 групи  
Карпова Карина Сергіївна

***Керівник:***

кандидат психологічних наук,  
доцент **Канівець Т.М.**

*До захисту допущено:  
на засіданні кафедри  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.*

Чернівці – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Карпова К.С. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом (великий теніс). – Кваліфікаційна робота*

Підлітковий вік – складний період у житті людини. Він характеризується низкою деструктивних явищ, таких як самотність, агресивність, егоїзм, порушення поведінки тощо. Систематичні заняття фізичною культурою є одним із шляхів навчання дітей і підлітків. Вони допомагають розвинути особисті морально-вольові якості, що важливо для самопізнання і самореалізації. Фізична культура має важливий вплив на фізичну та духовну сфери особистості. Спортивні досягнення підлітків-спортсменів, а також їх особистісний розвиток залежать від їхніх фізичних і особистісних характеристик, а також від психологічної готовності спортсмена і тренера. Великий теніс є одним із найскладніших і найбільш шанованих видів спорту у світі. У цьому виді спорту гравці самі по собі, і тренер не може замінити їх у разі травми. Тому основною метою тренера є формування рівня самостійності та стійкості у підлітка.

У дипломній роботі проаналізовано теоретичні основи взаємодії тренера з підлітками, розглянуто роль фізичної культури та спорту у розвитку юних спортсменів. Також окреслено мотивацію, як основу міжособистісної взаємодії тренера з підлітками при заняттях тенісом.

Проведене емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом. Доведено, що тренер виступає як центральний елемент навчально-тренувального процесу, і від його майстерності та особистісних якостей залежить успіх виховного впливу спорту на підлітків.

**Ключові слова:** підлітковий вік, фізична культура, тренер, великий теніс, міжособистісна взаємодія

## ABSTRACTS

### *Karpova K.S.* **Psychological peculiarities of interpersonal interaction of a coach with teenagers during sports (tennis) - Qualification work**

Adolescence is a difficult period in human life. It is characterized by a number of destructive phenomena, such as loneliness, aggressiveness, selfishness, behavioral disorders, etc. Systematic physical education is one of the ways children and adolescents learn. They help develop personal moral and volitional qualities, which is important for self-knowledge and self-realization. Physical education has an important impact on the physical and spiritual spheres of a person. The sporting achievements of adolescent athletes, as well as their personal development, depend on their physical and personal characteristics, as well as on the psychological readiness of the athlete and coach. Tennis is one of the most challenging and respected sports in the world. In this sport, players are on their own, and the coach cannot replace them in case of injury. Therefore, the main goal of a coach is to develop a level of independence and resilience in a teenager.

The thesis analyzes the theoretical foundations of the coach's interaction with adolescents, examines the role of physical culture and sports in the development of young athletes. Motivation as the basis of interpersonal interaction between a coach and adolescents in tennis is also outlined.

The empirical research is aimed at studying the interaction of the coach with adolescents during sports. It is proved that the coach acts as a central element of the educational and training process,

**Keywords:** adolescence, physical culture, coach, tennis, interpersonal interaction

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Психологічні особливості взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.....	8
1.2 Мотивація спортсмена як основа взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.....	15
1.3 Психологічні складові системи підготовки підлітків та формування у них мотивації досягнення успіху у великому тенісі.....	22
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Опис методів та методик дослідження.....	27
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	36
2.3. Дослідження взаємозв'язку успіхів підлітків у великому тенісі та мотивації тренера.....	39
2.4. Програма підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>72</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік дуже складний з точки зору соціального самовизначення дитини, адаптації до соціальних норм. Це характеризується низкою деструктивних явищ, які проявляються в перехідний період: самотність, агресивність, егоїзм, порушення поведінки, іноді суїцидальні нахили, маніпулятивна та адиктивна поведінка тощо. Відсутність у підлітків досвіду вирішення складних життєвих ситуацій, відсутність довірливих стосунків з дорослими – з одного боку, та недостатня увага батьків і вчителів до психоемоційних та соціальних проблем хлопця чи дівчини – з іншого. Це призводить до того, що на перших етапах життєвого шляху людини у неї відбуваються зміни, вона вчиняє дії, які негативно позначаються на майбутньому, як правило, на долі інших людей, з якими вона так чи інакше пов'язана.

Одним із шляхів навчання дітей і підлітків є систематичні заняття фізичною культурою, оскільки різноманітність цих занять дає можливість широкого розвитку особистих морально-вольових якостей, що важливо для самопізнання і самореалізації.

Майстерність тренера здебільшого визначається характеристиками, які додають особливого характеру стосункам з дітьми, визначають швидкість і ступінь прояву різних здібностей.

У цій сфері діяльності дуже важливо знати, як створити позитивні комунікативні стосунки в групі, як уникнути конфлікту чи вийти з нього, як створити таку соціально-психологічну ситуацію, яка сприятиме успішному формуванню дитини як спортсмена.

Фізична культура надзвичайно багатогранна за своїм впливом на фізичну та духовну сфери особистості та дозволяє пов'язати соціальні та біологічні аспекти розвитку людини. При цьому тренер виступає як центральний елемент навчально-тренувального процесу. Спортивні досягнення підлітків-спортсменів, а також їх особистісний розвиток залежать

від їхніх фізичних і особистісних характеристик, академічних здібностей, професійної компетентності так і звісно від психологічного налаштування, психологічної готовності як спортсмена так і тренера. Діяльність тренера є перетворення змісту навчання на спосіб навчання. Цьому сприяють ключові навчальні та виховні функції, практичні функції тренера, специфічні особливості діяльності, які впливають на характер взаємин з дітьми та підлітками.

Однією з причин, чому великий теніс є одним із найскладніших і найбільш шанованих видів спорту у світі, є те, що гравці самі по собі. У таких видах спорту, як футбол, баскетбол і бейсбол, якщо гравець отримує травму, тренер може замінити його або її. У тенісі гравці повинні впоратися з будь-якою проблемою та грати далі. Саме це й є основною метою тренера – сформувати рівень самостійності та стійкості у підлітка під час заняття великим тенісом.

Взаємодія тренера з підлітками під час занять спортом (великий теніс) не досліджується в умовах українського дослідницького простору. Зважаючи на недостатнє вивчення вищезначеної проблеми, її соціальну значущість та актуальність, було здійснено вибір теми дипломного дослідження **«Психологічні особливості міжособистісної взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом (великий теніс)»**.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісна взаємодія тренера з підлітками.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості міжособистісної взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.

**Мета дослідження** – емпіричне дослідження міжособистісної взаємодії тренера з підлітками у процесі занять великим тенісом.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі завдання:

- 1) розглянути теоретичні основи дослідження взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом;
- 2) провести емпіричне дослідження взаємодії тренера з підлітками під

час занять спортом (великим тенісом);

3) провести порівняльний аналіз дослідження міжособистісної взаємодії тренера з підлітками під час заняття спортом;

4) сформулювати програму підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.

**Гіпотеза дослідження:** існує специфіка у міжособистісній взаємодії тренера та успіхами підлітків у великому тенісі.

**Методи та методики дослідження:**

У процесі дослідження реалізувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація інформації з досліджуваної проблеми).

Психодіагностичні методики:

- 1) Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка,
- 2) Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі,
- 3) «Шкала спортивної мотивації (SMS)» (Люка Пельтьє, адаптована Іваном Бурлакою),
- 4) Восьмиколірний тест Люшера,
- 5) Тест «Психологічна сумісність».

Методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних (структурний метод).

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, теоретичного та практичного розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота викладена на 91 сторінці машинописного тексту, проілюстрована 11 рисунками та 9 таблицями.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА З ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ**

### **1.1. Психологічні особливості взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом**

Важливими передумовами для спортсменів у спорті вищого класу для досягнення професійного успіху є талант і високий рівень виконавської майстерності. Однак без успішної тренерської роботи ці спортсмени не змогли б перемогти на Олімпіаді чи інших міжнародних змаганнях. Спортивні психологи одностайно погоджуються, що стосунки тренер-спортсмен є вирішальним фактором успішності тренування.

Відносини тренера та спортсмена можна визначити як взаємодію, в якій пізнання, почуття та поведінка тренера та спортсмена взаємно та причинно взаємопов'язані та змінюються з часом. Крім того, взаємна повага та ефективна комунікація між тренером і спортсменом також є важливими факторами встановлення успішних стосунків [21].

З іншого боку, відсутність довіри між ними, наполегливість тренера та неповажна поведінка є факторами, які негативно впливають на стосунки між тренером та спортсменом, а також на суб'єктивне благополуччя спортсмена.

Міжособистісна поведінка тренера та спортсмена є складним, динамічним і залежним від контексту процесом. Зокрема, спілкування між тренером і спортсменом може бути інструктивним, емоційним, вербальним або невербальним і на нього можуть впливати ситуаційні обставини, такі як перемога чи поразка, а також те, чи відбувається воно під час тренування чи змагання. Спосіб спілкування також впливає на мотивацію, фізичне самооцінку та навчання спортсменів [4].

Різні галузі спорту демонструють специфічні характеристики з точки зору способу спілкування, які значною мірою залежать від виду спорту та віку



спортсмена. Наприклад, у стрибках з трампліна та гірськолижному спорті, тренер залишається на одному місці та вербально спілкується зі спортсменом за допомогою рації та попередньо встановленого жестового коду. Крім того, в цьому випадку тренер спостерігає лише за частиною виступу спортсмена, тоді як у грі з м'ячем тренер знаходиться на місці і спостерігає за грою повністю. Дослідження, яке аналізувало спілкування тренерів з регбістами під час матчу, показало, що тренери часто вигукували інструкції. Крім того, тип зворотного зв'язку змінювався відповідно до місцевого контексту матчу та відрізнявся залежно від рівня команди [14; 23].

Підвищений стрес під час змагань може спричинити фізичну та психічну реакцію підлітків, негативно впливаючи на їхні здібності. Вони можуть стати напруженими, їх серцебиття прискорюється, вони вливаються холодним потом, вони хвилюються про результат змагання, і їм важко зосередитися на завданні.

Це спонукало тренерів виявляти все більший інтерес до сфери спортивної психології та, зокрема, до сфери змагальної тривоги. Цей інтерес зосереджений на техніках, які спортсмени можуть використовувати в змагальній ситуації, щоб підтримувати контроль і оптимізувати свою продуктивність. Після вивчення ці прийоми дозволяють спортсмену розслабитися та позитивно зосередити свою увагу на підготовці та участі в змаганнях підлітків.

Концентрація, впевненість, контроль і цілеспрямованість (4C) є основними психічними якостями, важливими для успішних виступів у більшості видів спорту.

Концентрація – здатність зберігати зосередженість.

Впевненість – вірити у свої сили.

Контроль – здатність зберігати емоційний контроль незалежно від відволікання.

Прихильність – здатність продовжувати роботу до узгоджених цілей.

Техніки розслаблення, центрування та мислення можуть допомогти

спортсмену досягти 4С.

Концентрація – це розумова якість, щоб зосередитися на завданні. Якщо спортсмену бракує концентрації, його спортивні здібності не будуть ефективно застосовані до завдання. Дослідження виявили такі типи концентрації уваги:

Широкий вузький континуум – спортсмен зосереджується на великій або малій кількості подразників.

Внутрішній зовнішній континуум – спортсмен зосереджується на внутрішніх стимулах (почуття) або зовнішніх стимулах (м'яч).

Потреба в концентрації залежить від виду спорту:

Постійна концентрація – біг на дистанцію, їзда на велосипеді, теніс, сквош.

Короткі спалахи концентрації – крикет, гольф, стрільба, спортивні змагання.

Інтенсивна концентрація – спринтерські змагання, бобслей, лижі.

Типовими факторами, які відволікають увагу, є тривога, помилки, втома, погода, публічні оголошення, тренер, менеджер, суперник, негативні думки тощо.

Стратегії покращення концентрації дуже особисті. Один із способів зберегти зосередженість – встановити цілі процесу для кожного заняття чи змагання. Спортсмен матиме загальну мету, для якої спортсмен визначить кілька цілей процесу, які допоможуть зосередитися на конкретних аспектах завдання. Для кожної з цих цілей спортсмен може використовувати тригерне слово (слово, яке миттєво переорієнтовує увагу спортсмена на мету), наприклад, техніка спринту вимагає, щоб спортсмен зосередився на тому, щоб бути високим, розслабленим, плавним і керувати ліктями – тригерним словом може бути «техніка».

Спортсмени розробляють розпорядок дня для змагань, який може включати розпорядок дня напередодні, вранці, перед змаганням, змаганням і після змагання. Якщо ці процедури правильно структуровані, то вони можуть

виявитися корисною допомогою для концентрації.

Впевненість виникає в результаті порівняння спортсменом мети та своїх здібностей. Спортсмен матиме впевненість у собі, якщо вірить, що зможе досягти своєї мети.

Якщо спортсмен має впевненість у собі, він буде прагнути: витримувати наполегливість, навіть якщо все йде не за планом, виявляти ентузіазм, бути позитивним у своєму підході та брати на себе свою частку відповідальності за успіх і невдачу.

Визначення того, коли спортсмен-підліток відчуває певну емоцію, і розуміння причини цих почуттів є важливими для того, щоб допомогти спортсмену отримати емоційний контроль. Здатність спортсмена зберігати контроль над своїми почуттями перед обличчям труднощів і залишатися позитивним є життєво важливою для успішного виступу. Дві емоції, які часто асоціюються з поганою успішністю, – це тривога та гнів.

Тривога буває двох форм: фізична (пітливість, нудота, потреба в туалеті) і психічна (занепокоєння, негативні думки, плутанина, відсутність концентрації).

Коли спортсмен злиться, причина гніву часто стає центром уваги. Це призводить до відсутності концентрації на завданні, продуктивність погіршується, а впевненість у своїх силах втрачається, що підживлює гнів – шлях до провалу.

Спортивні результати залежать від того, чи спортсмен буде повністю відданий багатьом цілям протягом багатьох років. Змагаючись із цими цілями, спортсмену доведеться керувати багатьма аспектами повсякденного життя. Конкуруючі інтереси та зобов'язання включають роботу, навчання, сім'ю/партнера, друзів, соціальне життя та інші хобі/спорт [20].

Протягом багатьох років дослідження позитивного розвитку молоді в спорті керувалися припущенням, що молоді спортсмени мають силу, ресурси та потенціал для досягнення здорового розвитку. Крім того, одним із найважливіших факторів, які сприяють позитивному розвитку молоді, є

розвиток життєвих

Стівен Даніш є піонером у галузі розвитку життєвих навичок у спортсменів. За словами Даніша та його колег, життєві навички стосуються «тих навичок, які дозволяють людям досягати успіху в різних середовищах, в яких вони живуть, наприклад, у школі, вдома та по сусідству. Життєві навички можуть бути поведінковими (ефективне спілкування з однолітками та дорослими) або когнітивними (прийняття ефективних рішень); міжособистісними (бути наполегливим) або внутрішньоособистісними (постановка цілей)» [16].

Тренери відіграють центральну роль у навчанні спортсменів життєвим навичкам. Це зрозуміло, оскільки вони витрачають багато годин на тренування спортсменів і, таким чином, мають багато можливостей сприяти їхньому загальному розвитку. Кілька досліджень описували стратегії, які тренери використовують для навчання та передачі конкретних життєвих навичок. Наприклад, тренер може чітко навчити спортсмена, як справлятися зі стресом за допомогою дихальних вправ, а потім попросити спортсмена використати техніку в шкільному середовищі перед стресовим іспитом. Тренери також можуть неявно навчати життєвих навичок, наприклад, демонструючи хорошу трудову етику, яку потім спортсмен може бути схильний відтворювати в інших умовах.

Враховуючи важливу роль тренерів у навчанні та передачі життєвих навичок, важливо дослідити, в яких ситуаціях вони вчаться навчати цим навичкам. Знання цього може призвести до практичних рекомендацій щодо вдосконалення програм навчання тренерів і, зрештою, для покращення загального розвитку їхніх спортсменів. Коучинг має залежати від контексту та враховувати культуру певних видів спорту [22].

Підлітковий вік дуже складний з точки зору соціального самовизначення дитини, адаптації до соціальних норм. Це характеризується низкою деструктивних явищ, які проявляються в перехідний період: самотність, агресивність, егоїзм, порушення поведінки, іноді суїцидальні нахили,

маніпулятивна та адиктивна поведінка тощо.

Заняття спортом у підлітковому віці розглядаються не тільки для фізичного розвитку людини. Тому М. Хорошуха каже, що існує тісний зв'язок між навчальними успіхами та особливостями більшості психофізіологічних функцій [13, с. 123].

Вчений наголошував на важливості вивчення інших відносин підлітків, які займаються спортом, і ця думка часто зустрічається в спеціальних дослідженнях, пов'язаних з різними соціальними та особистісними характеристиками. Тому погоджуємося з висновком про те, що підлітковий спорт є багатогранним соціальним явищем, яке охоплює тенденцію «від діяльності до особистості» і безпосередньо пов'язане з духовними потребами суспільства, морально-естетичним вихованням та іншими конструктивними впливами і справляє на юного спортсмена [8].

Фактично у заняттях спортом проявляються дві психологічні площини, що визначають спрямованість і зміст особистісного розвитку підлітка: внутрішня ідентичність, сукупність мінливих уявлень про себе та соціальну ідентичність, сукупність уявлень про стосунки, які виникають у процесі занять спортом. Роль цих взаємин у формуванні життєвого досвіду сучасних підлітків потребує окремого дослідження, особливо враховуючи, що для багатьох спортивне середовище є найпотужнішим чинником розвитку основи соціального самовизначення – негативного чи позитивного. Щоб вирости як соціально негативна особистість, дитина повинна сприйняти відповідний тиск з боку значущого оточення і поступово почати розуміти як природне, навчитися відповідати на них адекватно і переконатися, що таке розуміння світу є самовиправданим. У спорті цей стан часто асоціюється з насильством, яке часто є причиною і наслідком активного бажання підлітка змагатися.

Агресія не завжди призводить до сильного розвитку неспортивної агресії, тобто вона переходить у повсякденне життя юного спортсмена, стає невід'ємною частиною його моделей поведінки в реальних чи уявних конфліктах і т. д. Однак, визнаючи таку можливість, тренер повинен мати

можливість забезпечити компенсаторні методи, включаючи підлітків під час тренувань для таких видів взаємодії, потреба в насильстві буде значно знижена. Цікаво, що концепції особистісного зростання слід розглядати як соціально позитивні.

Життєві навички дитини-підлітка, набуваючи все більшої досконалості, дозволяють йому надійно формувати навколишню систему спілкування і свою участь, вдало прогнозуючи свій розвиток, адекватно визначаючи власну роль в умовах зростання і їх подальшу динаміку. Молодий спортсмен вчиться бачити власні здібності та взаємодіяти з ними в дуже корисний спосіб разом з іншими здібностями та питаннями [11, с. 341].

Помилково розглядати тренувально-розвивальний напрям пов'язаний із проблемами високого рівня в роботі з юним спортсменом. Формування его-соціального тіла підлітка залежить від того, як тренер спонукає учня виконувати певні вправи, як правильно і яким чином він оцінює отримані результати, як виконує та інформує молодь чи перспективи на майбутнє, що визначає його ставлення до найближчого соціуму як освітнього середовища. Психоемоційний дискомфорт або дискомфорт, який відчуває юний спортсмен у тренувальному процесі, має великий внесок у досягнення та підтримку особистого рівня, який відображає не лише реальну підготовку, але й тренера та команду. Ці зусилля, які є результатом роботи дитини над собою, стають звичними і значною мірою сприяють її власному розвитку зараз і в майбутньому, звичка, яка неминуча навіть у дорослому віці.

Особистісно-комунікативний напрямок діяльності тренера являє собою зміну навчально-комунікативної взаємодії, що відбувається в процесі навчання. Важливо, щоб така зміна не була штучною, тимчасовою, а відображала справжні характеристики особистості тренера. Насправді системно-тренувальний напрямок діяльності тренера утворюється механізовано завдяки виробленим визначеним стосункам у освітньому середовищі підлітків, тоді як особистісно-комунікаційний напрямок цього кроку виливається в якісні форми [9].

## **1.2. Мотивація спортсмена як основа взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом**

Тренер може виконувати свої обов'язки в освітній системі лише за наявності професійних знань, умінь і навичок, а також певних рис характеру.

Загальні ознаки кваліфікації в різних професіях:

- 1) володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і метод праці;
- 2) володіння спеціальними навичками здійснення процесу діяльності на всіх етапах: підготовчому, виконавчому, заключному;
- 3) індивідуальні риси характеру, що дозволяють здійснювати процес діяльності та досягати бажаного результату.

Ефективність діяльності тренера залежить від багатьох факторів: економічних, соціальних, наукових, організаційних та ін. Ефективність діяльності тренера полягає в успішному досягненні мети зазначеними силами і методами. Іншими словами, ефективність враховує взаємозв'язок між структурою і функціонуванням психології тренера та структурою і динамікою діяльності.

Важливою умовою ефективності діяльності тренера є вміння творчо визначати цільові завдання занять відповідно до програми підготовки з конкретного виду спорту. Проте тренери часто не вміють відобразити навчальний потенціал усієї програми або окремих компонентів у цільовому навчанні.

Молодим спортсменам намагаються дати більше спортивних знань і навичок, але недостатньо з ними спілкуються, не знають, як організувати роботу юних спортсменів під час навчання. Умови підвищення ефективності діяльності тренера поділяються на особистісні (базові) і ситуативні (процесуальні).

Особистісна частина включає: позитивні сторони спрямованості особистості тренера (зацікавленість у постійних тренуваннях з юними спортсменами, почуття відповідальності за роботу тощо); можливість

продемонструвати адекватний темперамент для вимог академічної діяльності; ідеальні аспекти характеру (такі характеристики, як доброчесність, інтелект, чуйність, бажання, справедливість, наполегливість, увага, наполегливість, рішучість, ввічливість) педагогічні та організаторські здібності.

Створюючи персональні умови, допомагають тренеру виявляти стабільність у практичній реалізації цілей діяльності, підтримувати стабільність стилю роботи.

До умовних передумов належать: чітке розуміння поточної діяльності людини та діяльності юних спортсменів; найсильніші мотиваційні фактори досягнення цілей; адекватно виконувати когнітивні процеси; стеничні психічні стани. Умовні передумови виникають під впливом роботи над усвідомленням виникаючих проблем, підготовкою до занять і виконанням [15].

Психологічна структура спортивної діяльності є однією з центральних проблем психології спорту. Загальну психологічну структуру будь-якої діяльності, особливо спортивної, можна представити такою схемою: мета – мотивація – спосіб – результат.

1. Мета – реалістичне уявлення про очікуваний результат діяльності, досягнення того, на що спрямовані дії.

Мета виступає регулятором діяльності шляхом вибору певних способів досягнення бажаного результату. Цілі завжди є усвідомленими і результатом розумової праці, в процесі якої спортсмен намагається вирішити протиріччя між вимогами діяльності – з одного боку, і власними навичками, вміннями пристосуватися до цих умов і вимог – з іншого боку.

2. Мотивація до певної діяльності – спонукає людину до досягнення мети. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, це завжди велика мотивація. Переживання чогось особисто значущого для спортсмена завжди виступає мотивацією. В рамках спортивної діяльності блок мотивації спортивної діяльності виконує наступне

3. Методика спортивної діяльності.

До неї відносяться способи досягнення: дії і дії, що створюють прийоми



і способи обраного виду спорту.

Дія – відносно завершений комплекс діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної мети.

Операція – спосіб виконання дії.

4. Ефект від занять спортом – розглядається у вузькому і широкому значеннях. У вузькому розумінні це конкретні спортивні результати, виражені в секундах, метрах, балах тощо, позиції, рекорди, кваліфікації та звання спортсменів. У більш широкому сенсі результати спортивної діяльності стосуються впливу спорту на розвиток людини та суспільства (біологічні, освітні, психологічні, соціальні ефекти). Біологічний результат показує зміни, що відбулися в організмі на фізіологічному рівні (м'язовий ріст, фізичний розвиток, здоров'я). Виховний результат показує якості, характеристики, які формуються у спортсмена завдяки тренуванням і вихованню. Психологічний результат показує зміни у свідомості спортсмена (розвиток психічних процесів, формування емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості) [7].

Відомо, що онтогенез підліткового віку є кризовим і відноситься до вікового періоду від 11-12 до 15-16 років.

Психологічний розвиток дітей старшого шкільного віку впливає на формування мотиваційних пріоритетів у різних видах діяльності, особливо у виборі дозвілєвої та оздоровчої рухової діяльності [1].

Так, Р. С. Вейнберг і Д. Гоулд мотивацію підлітків до занять руховою активністю поділяли на наступні категорії: схвалення тренера (ровесників); змагальна діяльність; самовдосконалення; активний спосіб життя; страх невдачі, критика; підвищення фізичної підготовленості; дружба, стосунки в команді; успіх і досягнення; винагорода за досягнення; привабливість для протилежної статі; змагальні умови – публіка; незалежність, індивідуальність, емоційний відпочинок [2; 19].

Мотивація є функціональною частиною психологічної організації характеристики особистості. Її сила і спрямованість завжди залежить від

природи об'єкта і ставлення до нього. Характеристики цього об'єкта, об'єкта натхнення і те, як вони впливають на особистість, залежить від їх зв'язку з особистістю. Їх значення і роль визначається мотивацією як функціональною системою і місцем організму в цій системі. Особистість може в одному випадку на них не реагувати, в іншому – навіть чинити опір їх впливу, а в третьому – проявляти дуже високу реакцію. У цьому випадку можна сказати, що мотивація як практична система залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх умов. Мотивація не може бути зведена до того, що спонукає людину діяти. Це зв'язок системи з реальністю, вона визначає особистісний сенс ситуації.

Мотивація спонукає спортсмена тривалий час (роки) займатися спортом, він досягає досконалості.

Мотивація – це особливий стан особистості спортсмена, який створюється в результаті зв'язку його здібностей і можливостей з суб'єктом спортивної діяльності, і служить основою для постановки і реалізації цілей, спрямованих на досягнення найвищих спортивних результатів [10].

Мотивація має вузьке значення. У ньому міститься психологічний зміст, внутрішній фон, на якому визначається процес мотивації людини. Мотивація може бути створена шляхом зв'язку з первинною потребою в одному компоненті діяльності. Формування мотивації – це дуже складний процес, у якому задіяні суб'єкт-об'єктні відносини, які складають суб'єкт діяльності.

Мотивація розуміється як процес вибору між різними діями, процес керований, він спрямовує дії людей для досягнення цілей; мотивація не є однорідним процесом від початку до кінця. Він включає різні процеси, які виконують функцію саморегуляції певної поведінкової дії до і після виконання дії.

Мотиваційна структура спорту включає наступні фактори:

– К1 – відображає спрямованість принципів спортсмена на задоволення духовних потреб - самоствердження, самовираження, виконання громадського обов'язку.

– K2 – відображає орієнтацію спортсмена на задоволення матеріальних потреб;

– Базовий, що включає три фактори. Перший фактор – K3 – відображає рівень зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах спортивної діяльності. Другий фактор – K4 – відображає рівень прагнення спортсмена до накопичення знань (спеціальних) і умінь. Третій фактор – K5 – відображає рівень зацікавленості спортсмена при відсутності болю – процедура включає два фактори. Перший фактор – K6 – показує рівень бажання спортсмена накопичувати знання про своїх суперників. Другий фактор – K7 – відображає рівень зацікавленості спортсмена при відсутності психологічних впливів, що негативно позначаються на результатах змагальної діяльності. Спортивна мотивація може бути визначена як комплексний стан особистості і проявляється у взаємодії з обраним видом спорту.

Спортивна мотивація виникає в процесі спостережуваної у суб'єкта спортивної діяльності і впливу зовнішнього середовища і працює до тих пір, поки обраний вид спорту справляє на спортсмена певний вплив, приносить позитивні емоції і спортсмен досягає намічених результатів.

При вивченні спортивної мотивації необхідно враховувати вплив спортивної діяльності і зовнішнього середовища на спортсмена, а також ставлення спортсмена до діяльності. Концептуальна модель спортивної мотивації Виявлення природи спортивної мотивації, умов, що впливають на подію, середовища, відчуття особистості спортивної діяльності, інтересу до спорту, розумової, рухової, вольової активності, спортивної мотивації як стану діяльності, результативності д. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації виглядає наступним чином. Спортивна мотивація базується на впливі фізичної активності на навколишнє середовище та продуктивність інших людей [10].

Рис. 1.1 та 1.2 показують взаємозв'язок між мотивацією і продуктивністю. Більш глибокою вважається ситуація, в якій спортсмен показав найвищий результат. Із зростанням мотивації результативність

спортсмена знижується.

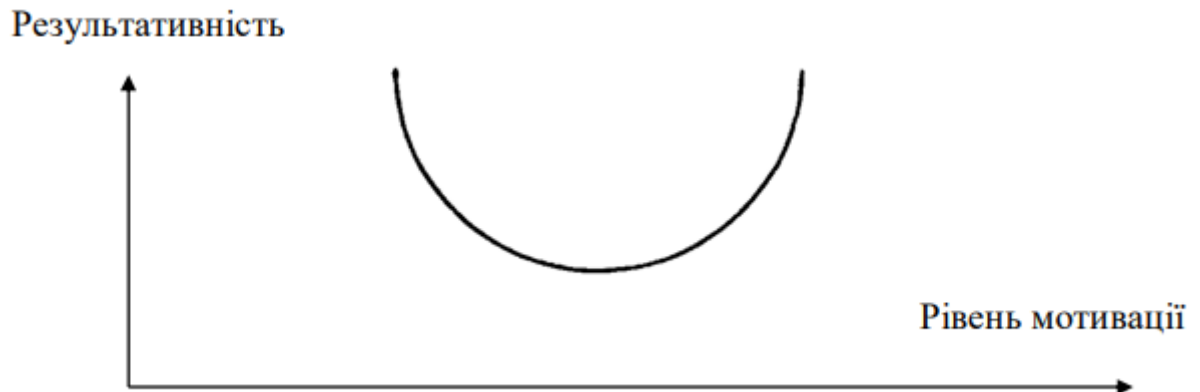


Рис. 1.1. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по Ерксу-Додсону) [10]

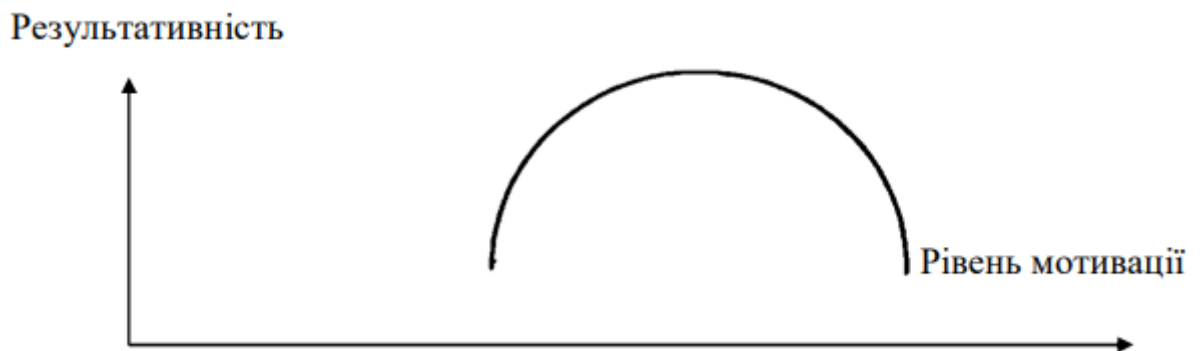


Рис. 1.2. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по В.Л. Марищуку) [10]

Домінування того чи іншого виду конкурентної мотивації позначається на індивідуально-психологічних особливостях особистості. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації відображає взаємозв'язок елементів, розвиток мотивації та зв'язок суб'єкта з діяльністю, результативність у спорті. Основними положеннями моделі теорії спортивної мотивації є:

1. Спортивна мотивація – це складний психічний стан особистості спортсмена.
2. Виникнення спортивної мотивації в людини зумовлене впливом

середовища (спортивні заняття, їх виконавці, батьки, вчителі, тренери та інші фактори).

3. Передумовою формування стійкої спортивної мотивації до певного виду спорту є наявність у спортсмена навичок і пов'язаних з ними психологічних особливостей.

4. Проявляється спортивна ініціатива щодо обраного виду спорту за схемою «Спортсмен-Спорт».

5. У процесі розвитку та спортивної ініціативи ступінь впливу зовнішніх і внутрішніх факторів може змінюватися.

6. Підтримання спортивної мотивації у спортсмена (стійкість) залежить від його спортивних досягнень.

7. Спортивна мотивація включає такі чинники: мотиваційний, основний, процедурний.

8. Розрізняють два напрями змагальної мотивації: мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач, співвідношення яких може бути різним на різних етапах розвитку спорту [10].

Мотивація до занять спортом істотно впливає на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними особливостями особистості.

У міру розвитку майстерності спортивна мотивація зростає або слабшає, тому важливо створювати спортивні рівні з самого початку. Проте на змаганнях можна почути такі коментарі від тренера: «спокійно», «зберись», «спокійно» тощо. Зрозуміло, що підвищена мотивація збільшує щастя та стрес. Деяким спортсменам підвищення мотивації не тільки допомагає, але й шкодить. Занадто багато зусиль і бажання успішно виступити можуть спричинити погіршення показників спортсмена. Тренер, який застосовує однакову стратегію мотивації до всіх спортсменів, робить серйозну помилку [12].

### **1.3. Психологічні складові системи підготовки підлітків та формування у них мотивації досягнення успіху у великому тенісі**

Психічний аспект мотивації досягнення успіху у великому тенісі значною мірою визнається спортсменами та тренерами як основний фактор, що пояснює мінливість продуктивності. Розумовий компонент продуктивності займає особливе місце в ракетних видах спорту, враховуючи притаманні вимоги до такої інтенсивної та емоційної діяльності. Важливість розумових навичок у ракетних видах спорту досліджується в літературі через велику кількість досліджень, які підкреслюють зв'язок між розумовими навичками та широким спектром позитивних результатів. Доступ до програм, спрямованих на покращення розумових навичок спортсменів, є головною проблемою для дослідників та різних зацікавлених сторін (тренерів, спортсменів, батьків) [15; 17].

Сучасна спортивна підготовка у великому тенісі пов'язана не із загальною фізичною досконалістю, а з рівнем розвитку властивостей і навичок, які опосередковано впливають на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Види загальної фізичної підготовки – це фізичні навантаження, які мають загальну дію на організм і організм спортсмена. Вони включають види активності – біг, лижі, рухливі та спортивні ігри, плавання, вправи з обтяженнями тощо.

Спеціальна фізична підготовка у великому тенісі характеризується етапами розвитку фізичних здібностей і здібностей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають успіх у конкретному виді спорту.

Психологічна підготовка у великому тенісі – це система психолого-виховних впливів, спрямованих на формування та вдосконалення особистості та психічних якостей спортсменів, з метою успішного виконання тренувальної діяльності, а також підготовки до змагань і успішної участі в них. За допомогою психологічної підготовки створюється такий стан психіки, який насамперед сприяє використанню фізичної та технічної підготовки на

високому рівні, а з іншого боку, такий стан психіки дозволяє спортсмену справлятися з передзмагальними та змагальними складними ситуаціями (такими як невпевненість у власних силах, а також можлива поразка, впертість, перенапруження тощо).

Прийнятно розрізнити загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до конкретного змагання у великому тенісі. Загальна підготовка здійснюється у двох напрямках:

- навчання спортсмена універсальним прийомом, що забезпечують психічну готовність до будь-якої діяльності в екстремальних умовах: прийомом саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації та розподілу уваги;

- Навчання прийомом моделювання при тренуванні основ змагальної боротьби з використанням словесних та знакових моделей. Процес підготовки до конкретного змагання включає постановку вказівок на досягнення наміченого результату на загальному фоні певного емоційного задоволення з урахуванням мотиваційних факторів, рівня зацікавленості спортсмена в досягненні поставленої мети та можливості досягнення цієї мети. Змінюючи емоційне збудження, рівень зацікавленості, соціальну та особистісну значимість мети, а також коригуючи реальні умови успіху, можна створити необхідні умови психічної адаптації спортсмена в майбутніх змаганнях.

Характер психологічної підготовки, її структура, методи і прийоми визначаються різновидом конкретного виду спорту. У повсякденному тренувальному процесі психологічна підготовка, хоч і має власну мету і функцію, входить до складу інших видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної).

Якщо метою психологічної підготовки у великому тенісі є реалізація потенціалу конкретного спортсмена, забезпечення ефективного руху, то різні конкретні завдання (мотиваційні настанови, тренування інтересу, вдосконалення моторики, розвиток інтелекту, формування психічної стійкості по відношенню до тренувальних і змагальних навантажень) призводять до

того, що конкретний засіб тренування певною мірою сприяє вирішенню завдань психологічної підготовки [6].

Характер спеціальних методів і методів, які використовуються в процесі психологічної підготовки спортсменів, розкривається в наступній класифікації.

За змістом методи і прийоми психологічної підготовки поділяються на такі групи (рис. 1.3).

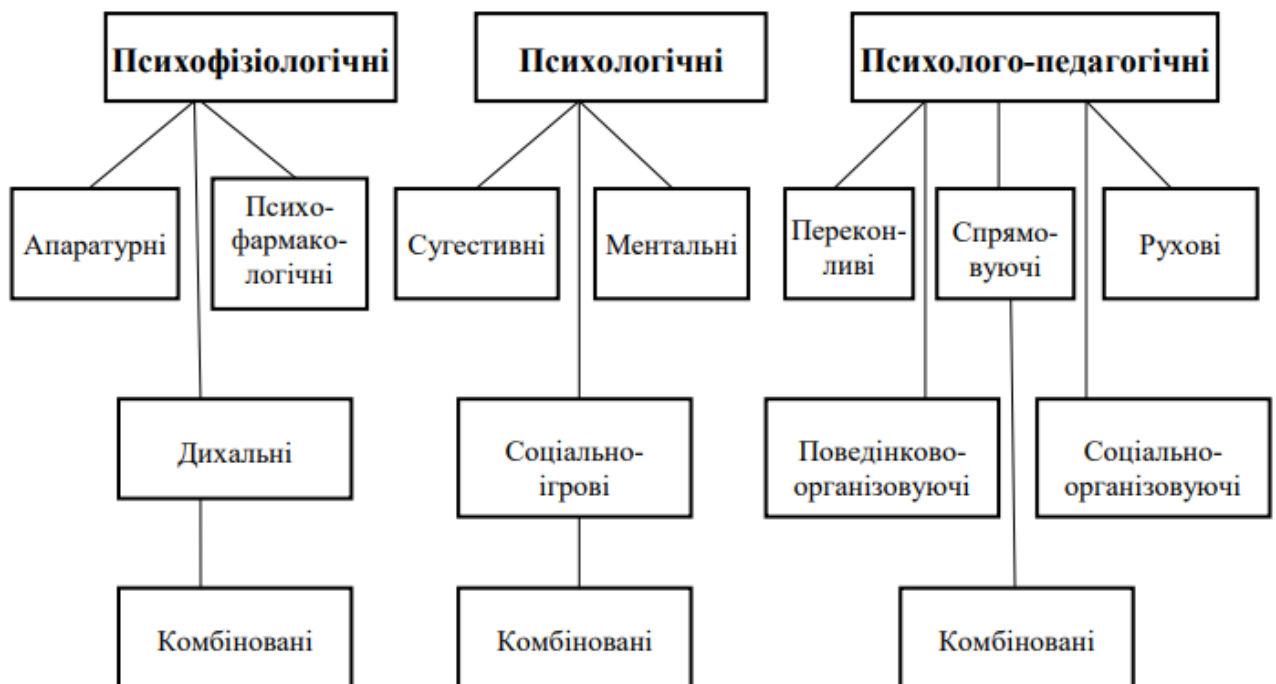


Рис. 1.3. Засоби і методи психологічної підготовки спортсмена у великому тенісі [5]

Методи та прийоми психологічної підготовки спортсмена

- психопедагогічні (спонукальні, директивні, рухові, поведінково-організовуючі, соціально-організовуючі, комбіновані);
- переважно психологічні (орієнтовні, тобто соціально-особистісні, розумові, що поєднують вплив слова і дії, соціально-ігрові, комбіновані);
- переважно психофізіологічні (апаратні, психофармакологічні, респіраторні, комбіновані).



За сферою впливу методи і прийоми психологічної підготовки поділяються на:

- спрямовані на коригування перцептивно-психомоторного плану (проекція на якості, пов'язані зі сприйняттям ситуації і руховими діями);
- методи впливу на інтелектуальну сферу;
- психофізіологічний, дихальний, психофармакологічний апарат, психологічний, психолого-педагогічний, інтегрований, думковий, розумовий, спонукальний, руховий, соціально-ігровий, поведінково-організаційний, соціально-організаційний, комбінований способи впливу на вольову сферу;
- методи впливу на сферу етики.

За дією на адресата методи і прийоми психологічної підготовки поділяються:

- спрямовані на психологічну підготовку тренера;
- метод безпосереднього управління спортсменом або командою.

За характером застосування вони поділяються на саморегуляцію (автономність) і гетерорегуляцію (вплив окремих учасників навчального процесу, наприклад тренера, лікаря, масажиста, психолога). На вибір тих чи інших методів і способів великий вплив роблять час, місце проведення змагань, соціально-психологічний клімат у колективі та індивідуальні особливості спортсмена [5].

Для того щоб досягти успіху потрібно мати ряд якостей які будуть сприяти цьому.

По перше – це цілеспрямованість. Адже ті хто вміє ставити ціль вжитті і безупинно прямувати до неї здатні досягти мети. Прикладом однієї з перших цілей може бути завдання набити м'яч ракеткою 5 разів. Головним в постановці цілей є те, що вони повинні бути досяжними і для їх досягнення потрібно докласти зусиль.

Відповідальність і самостійність – ті хто в змозі взяти відповідальність за своє життя свої вчинки значно покращують шанс досягти успіху. Теніс як індивідуальний вид спорту привчає брати всю відповідальність за гру на себе

і таким чином виховує лідера. Але тягар лідера це дуже складна ноша. Тому не можна відразу загнати дитину в стрес.

Сила волі та самодисципліна – вміння кожен день ставити перед собою цілі і перемагати труднощі гарна якість яка згодиться в житті. Це дуже важливі якості які безумовно потрібно розвивати під час занять тенісом [3].

## РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Опис методів та методик дослідження

Сприйняття стосунків між тренером і спортсменом важливіше для тренерів, ніж для спортсменів, у прогнозуванні діадичного подолання та оцінки стресу.

Більшість спроб впоратися зі стресом залучає принаймні ще одну людину, однак дослідження подолання стресу в спорті, як правило, повідомляють про індивідуальні стратегії подолання стресу спортсмена. Існує обмежене розуміння подолання за участю інших людей, особливо в спорті, незважаючи на те, що спортсмени потенційно проводять багато часу з іншими людьми, такими як їхній тренер.

Заняття спортом можуть бути, тому важливо, щоб спортсмени ефективно справлялися з будь-яким стресом. Подолання – це механізм саморегуляції, який використовується для полегшення стресу, і включає свідомі когнітивні та фізичні спроби керувати внутрішніми чи зовнішніми вимогами, які були оцінені як обтяжливі ресурси людини.

Партнерство, яке діє в багатьох видах спорту, включає тренера та спортсмена. Дійсно, діади тренер-спортсмен дуже важливі, враховуючи кількість часу, який тренери та спортсмени проводять разом. Крім того, взаємодія тренера та спортсмена також впливає на технічну та фізичну компетенцію, крім того, що вона пов'язана з такими психологічними конструктами, як подолання.

Стосунки між тренером і спортсменом стосуються всіх ситуацій, у яких почуття, думки та поведінка тренера та спортсмена взаємопов'язані. Найбільш часто цитованою концептуальною моделлю тренер-спортсмен у літературі зі спортивної психології є модель Jowett. Це включає чотири конструкти: близькість (тобто, наскільки тренер і спортсмен піклуються, підтримують і цінують іншого), відданість (тобто, наскільки тренер і/або спортсмен мають

намір підтримувати свої стосунки), взаємодоповнюваність (тобто, наскільки поведінка тренера та спортсмена відповідає одна одній), і, нарешті, співорієнтація (тобто, чи мають тренер і спортсмен встановлені спільні погляди щодо того, як спортсмен може прогресувати у своєму виді спорту).

Коли субкомпоненти моделі 3 + 1 Cs поєднуються, вони представляють сприйняття загальної якості відносин між тренером і спортсменом. Міцні стосунки між тренером і спортсменом пов'язані з підвищенням результативності, щастям і кращою самооцінкою [24].

У тенісі правила забороняють тренерам спілкуватися з гравцями під час матчу. Це пояснюється тим, що цей вид спорту призначений як індивідуальне змагання, і тренери, які дають поради під час матчу, нададуть несправедливу перевагу гравцеві, який отримує поради. Крім того, існує думка, що тренери, які дають поради під час матчу, перешкоджатимуть перебігу матчу та відволікатимуть увагу гравців. В інших видах спорту, таких як футбол, баскетбол і бейсбол, тренерам дозволяється спілкуватися з гравцями під час гри. Це пояснюється тим, що ці види спорту вважаються більше командними змаганнями, а тренери вважаються важливою частиною команди. Крім того, у цих видах спорту часто потрібно приймати стратегічні та тактичні рішення під час гри, і тренери відіграють важливу роль, допомагаючи гравцям приймати ці рішення. Загалом, різниця в правилах щодо тренерів, які дають поради в тенісі та інших спорт є відображенням різної природи видів спорту та того, як у них грають.

Причина того, що коучинг є такою суперечливою темою в тенісі, полягає в тому, що він повністю змінює динаміку гри. Зараз на професійному рівні більшість тренувань суперечить правилам, за винятком окремих випадків у жіночій грі під час перерв на сети. Багатьом стороннім спостерігачам це здається одним із багатьох застарілих і непотрібних правил, яких дотримувалася гра. Але для багатьох інших тенісистів і послідовників це не так. Усі, хто грав у теніс, знають, що не завжди перемагає спортсмен із кращим фізичним складом. І кожен, хто грав на будь-якому рівні, був переможений

гравцем, який не такий «хороший», як вони. Ці втрати можуть засмучувати, але також тому гра цікава.

Причина цього полягає в тому, що теніс – це відома розумова гра. Недостатньо просто добре вдарити по м'ячу.

Але теніс – це не просто фізичне змагання, це вправа у вирішенні проблем, прийнятті рішень і психічній стабільності під напругою, а не просто змагання з ударів по м'ячу. Теніс вмикає у його учасників розгадувати головоломки, тримати нерви під напругою та з'ясувати, як вирішувати складні матчі.

Хоча деякі види спорту є мірою фізичних досягнень, слід думати про теніс як про поєднання спорту та шахового матчу. І щоб бути повноцінним гравцем, ви повинні бути хорошими в обох аспектах. Тренери передають свою мудрість під час тренувань, а гравці мають її засвоїти [25].

Особливості взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом (великий теніс) пропонується дослідити за допомогою наступних методик:

- 1) **Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка;**
- 2) **Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі;**
- 3) **«Шкала спортивної мотивації (SMS)» (Люка Пельтьє, адаптована Іваном Бурлакою);**
- 4) **Восьмиколірний тест Люшера;**
- 5) **Тест «Психологічна сумісність».**

Методика визначення проблем у встановленні контактів В. Бойка представлена в Додатку А [26].

Спираючись на методику В. Бойко, можна розглянути такі «перешкоди»: невміння контролювати емоції, домінування негативних емоцій, мінливість, небажання емоційно підходити до інших людей. Спортсменам дається ряд визначень, на які вони можуть відповісти «так» чи «ні». Наприкінці підраховується та інтерпретується кількість балів.

Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі (Додаток Б) – з її

допомогою розкривається самооцінка і взаємооцінка з людьми як основна форма спілкування. При цьому виділяють дві причини: «домінування-підпорядкування» і «дружелюбність-агресивність (ворожість)».

Це фактори, які визначають загальний настрій людини в процесах міжособистісного спілкування.

За відповідними показниками визначено декілька напрямків – для інших видів переглядів. Висновки про вагомість типу, рівень адаптованості поведінки – рівень відповідності (несумісності) між цілями та результатами, отриманими в процесі діяльності.

Методику можна використовувати як для самооцінки, так і для оцінки спостережуваної поведінки людей («ззовні»). В останньому випадку суб'єкт відповідає на запитання іншої людини, виходячи зі своєї думки про нього. Підсумовуючи результати такого експерименту різних членів групи (наприклад, робочої групи), можна скласти загальну «репрезентативну» картину будь-якого її члена, наприклад, лідера і робити висновки про ставлення до нього інших членів групи.

Методику розробили Т. Лірі, Р. Лефорж і Р. Сазек у 2010 році. За допомогою цього методу розкривається самооцінка і взаємооцінка з людьми як основний вид спілкування.

При вивченні міжособистісних стосунків часто виділяють два фактори: домінантність-покірність і дружелюбність-агресивність. Це фактори, які визначають загальний настрій людини в процесах міжособистісного спілкування. Вони названі серед основних одиниць при аналізі стилю особистої поведінки і за змістом можуть бути пов'язані з двома основними осями визначення відмінності К. Осгуда: оцінка і влада. У багаторічному дослідженні, проведеному американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними, її аналіз здійснюється в тривимірному просторі, що складається з трьох осей: домінування – покірність, дружелюбність – агресивність, чутливість – аналіз.

Для представлення основних соціальних напрямків Т. Лірі склав

ситуаційний план, поділений на сектори у формі кола. У цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири напрямки: домінування – підпорядкування, дружба – ненависть. У свою чергу, ці сектори діляться на вісім - як більш особистісні відносини. Для більшої наочності коло поділено на 16 секторів, але часто використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати тесту до центру кола, тим сильніший зв'язок між цими двома змінними. Сума балів кожної орієнтації перетворюється на індекс, спрямований по вертикальній (домінування-покірність) і горизонтальній (дружба-ворожість) осях. Відстань від центру кола отриманих показників свідчить про адаптованість або екстремальність поведінки індивіда.

Анкета містить 128 оціночних суджень, з яких 16 пунктів базуються на кожному з 8 типів відносин, розташованих у порядку сили. Метод розроблений для того, щоб пояснити ті чи інші зв'язки, не виявляючи суджень підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються з рівною кількістю визначень.

Т. Лірі запропонував використовувати метод для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто оцінювати поведінку інших («зовні»), оцінювати себе, оцінювати близьких людей, висловлювати свої думки.

Відповідно до цих рівнів розслідування інструкції щодо відповіді будуть змінюватися. Різні напрямки досліджень дозволяють визначити тип індивідів, а також порівняти інформацію за окремими аспектами. Наприклад, «соціальне Я», «справжнє Я», «мої партнери» тощо [27].

Шкала оцінки спортивної мотивації (Додаток В) (The Sport Motivation Scale, SMS) оцінює 7 типів мотивації людей до занять спортом. Вона спирається на структурну модель спортивної мотивації, запропоновану вченими Люком Пеллетье і Робертом Валлерандом, що включає три компоненти: внутрішня або справжня мотивація, зовнішня мотивація,

демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом) [28].

Внутрішня мотивація 4 твердження – «відчуття емоційного щастя» (1, 13, 18, 25) 4 твердження – «знання» (2, 4, 23, 27) 4 твердження – «успіх, самовдосконалення» (8, 12, 15, 20).

Зовнішня мотивація 4 твердження – «Ідентифікація, причетність» (7, 11, 17, 24) 4 твердження – «Усвідомлення чужої точки зору» (9, 14, 21, 26) 4 твердження – «Зовнішня «регуляція» (6, 10, 16, 22).

Мотивація – 4 тверджень (3, 5, 19, 28) [29-31].

Вважається, що стосунки людини з кольорами були засновані під час розвитку людського роду, колись наприкінці третинного періоду. Доведено, що кольори заходу сонця діють на людину заспокійливо. Кольори сходу сонця мають протилежний ефект.

Жовтий використовується як колір попередження. Червоний колір, як і кров, асоціюється з відданістю, пристрастю та боротьбою. Зелений символізує витривалість. Люди, які віддають перевагу зеленому, можуть йти на компроміс, але вони ніколи не випускають свою мету з поля зору.

Звичайний тест Люшера виконується шляхом розміщення восьми карток різного кольору перед випробуваним. Йому пропонують вибрати колір, який йому найбільше подобається, і зняти цю картку. Потім він вибирає серед карток, що залишилися, той колір, який йому зараз найбільше подобається, і так продовжує, поки всі картки не будуть взяті.

Потім всі карти знову кладуться на стіл, і вся процедура повторюється.

У разі сумнівів психолог підкреслить другий раз, оскільки він вважається більш імпульсивним.

Результат тесту, де перший і другий раз абсолютно або майже ідентичні, буде інтерпретуватися як «емоційна негнучкість і жорстке ставлення до життя».

Існує також розширений колірний тест Люшера, який включає набагато більше карток і, ймовірно, більш складні правила інтерпретації.



Тест Люшера розрізняє основні та допоміжні кольори. Основні кольори відображають в основному хороші риси особистості, тоді як допоміжні кольори представляють менш хороші риси особистості.

Основними кольорами є синій, зелений, червоний і жовтий, допоміжними – сірий, фіолетовий, коричневий і чорний.

Якщо випробуваний не має чотирьох основних кольорів серед п'яти перших, це вказуватиме на певні психологічні проблеми. За Люшером, людина, яка є здоровою, нормально врівноваженою і вільною від конфліктів і репресій, обов'язково повинна мати чотири основні кольори серед своїх перших п'яти виборів.

Наприклад, якщо серед п'яти найпопулярніших кольорів у нього немає жовтого, це означатиме, що йому бракує спонтанності або можливості спонтанності, можливо, він вважає, що спонтанність не принесе йому користі в його поточній ситуації.

Перевага до так званих ахроматичних допоміжних кольорів сірого, коричневого або чорного свідчить про негативне ставлення до життя. Якщо один із цих кольорів з'являється як один із перших трьох варіантів, це свідчить про особливу форму поведінки, що компенсує тривогу, яка не є нормальною.

На випробуваного не повинні впливати кольори одягу, які, на його думку, підійдуть йому, або колір автомобіля, який він віддає перевагу. Він повинен розглядати лише кольори, які лежать перед ним [32].








Кожен колір ідентифікується номером, який використовуватиметься як вхідні дані для наданих таблиць інтерпретації. Таким чином, цифри дуже важливі для розуміння тесту (Додаток Г).



Рис. 2.1. Кольори Тесту Люшера


1 1 3 2

Будь ласка, виберіть колір, який вам найбільше подобається.









		
		
		

---

2 2 3 2

 Будь ласка, дайте відповідь на запитання.

Будь ласка, виберіть колір, який вам найбільше подобається.

Далі
Закінчити

Рис. 2.2 Тест Люшера

Тест «Психологічна сумісність» [36]

Респонденти повинні висловити свою думку щодо запропонованих тверджень («Так», «Можливо», «Ні»).

Контрольний матеріал

1. Легше запитати дорогу у перехожого, ніж шукати її на карті.
  2. Я хочу вибрати і купити квіти.
  3. Я намагаюся знайти друзів, які можуть принести користь.
  4. На мою думку, дія краще, ніж думати.
  5. Дурний почерк або дурна робота мене дратують.
  6. На мою думку, чергування смутку і щастя краще, ніж одне життя.
  7. Я вважаю, що немає нічого такого, що неможливо було б дати рідному.
  8. Я вважаю, що в людині є доброта і тактовність, це найголовніше.
  9. Я люблю висміювати тих, хто здається мені не дуже розумним.
  10. Я люблю кататися на лижах взимку і плавати на великі відстані влітку.
  11. Я вважаю, що людина, яка не вміє чесно жити, не має розуму.
  12. На мою думку, чисте сумління важливіше матеріальної вигоди.
  13. Якщо ви ставитеся до людей легковажно, вони втрачають почуття відповідальності.
  14. У їжі я віддаю перевагу складності, ніж різноманітності.
  15. Для мене важливо те, що про мене думають мої близькі, і мені байдужа думка інших людей.
  16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу чи фільм.
- Обробка результатів тесту «Психологічна сумісність» представлена в Додатку Д.

## 2.2. Характеристика вибірки дослідження

В дослідженні приймають участь особи, які займаються великим тенісом (30 спортсменів) та їх тренери (15 тренерів).

Гендерний розподіл учасників дослідження представлено на рис. 2.3.

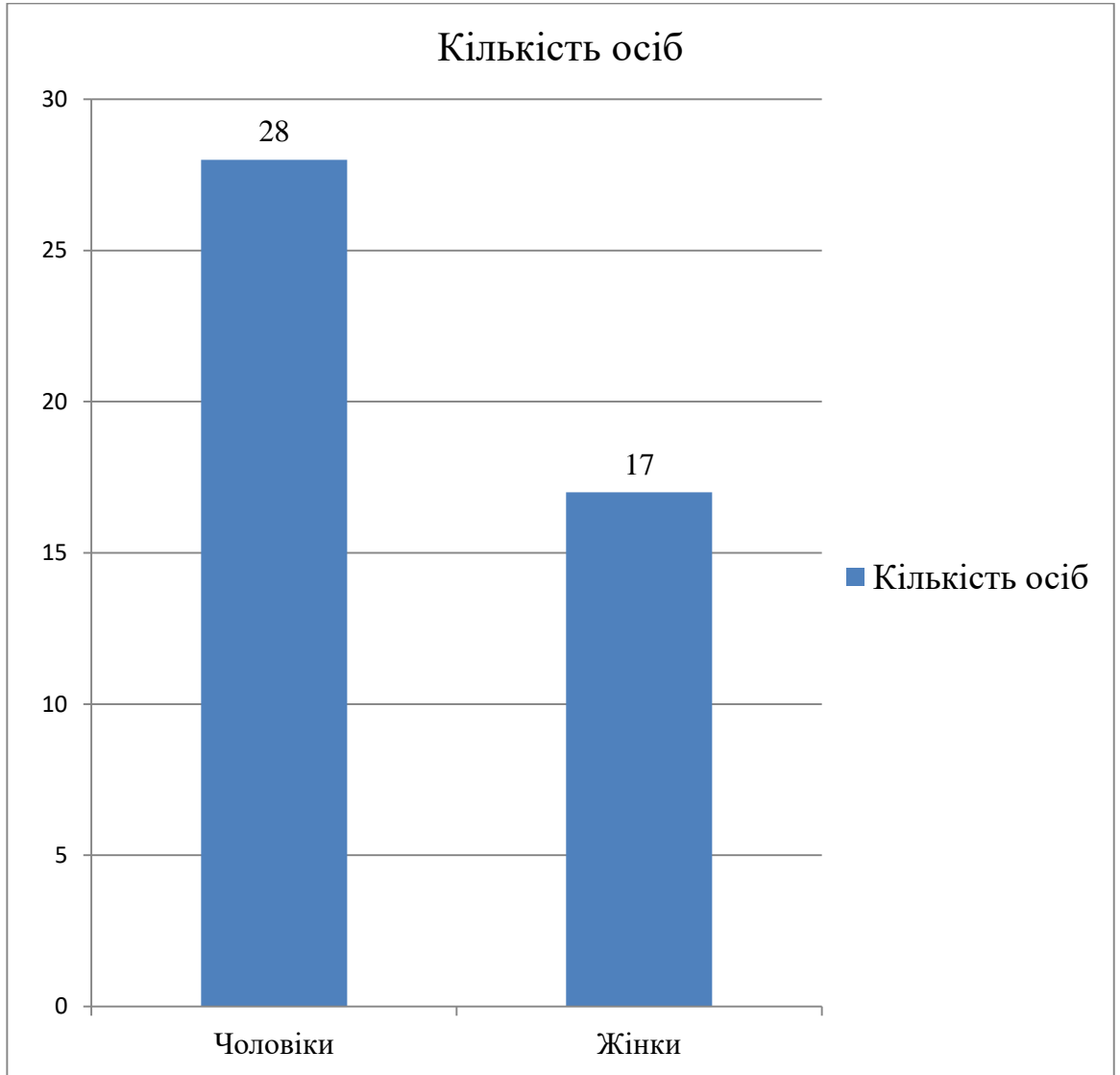


Рис. 2.3. Гендерний розподіл учасників дослідження

В дослідженні прийняли участь 45 осіб: 28 чоловіків та 17 жінок. Дослідження проводилось протягом 2 півріччя 2023 року. На рис. 2.4 представлено віковий розподіл досліджуваних.

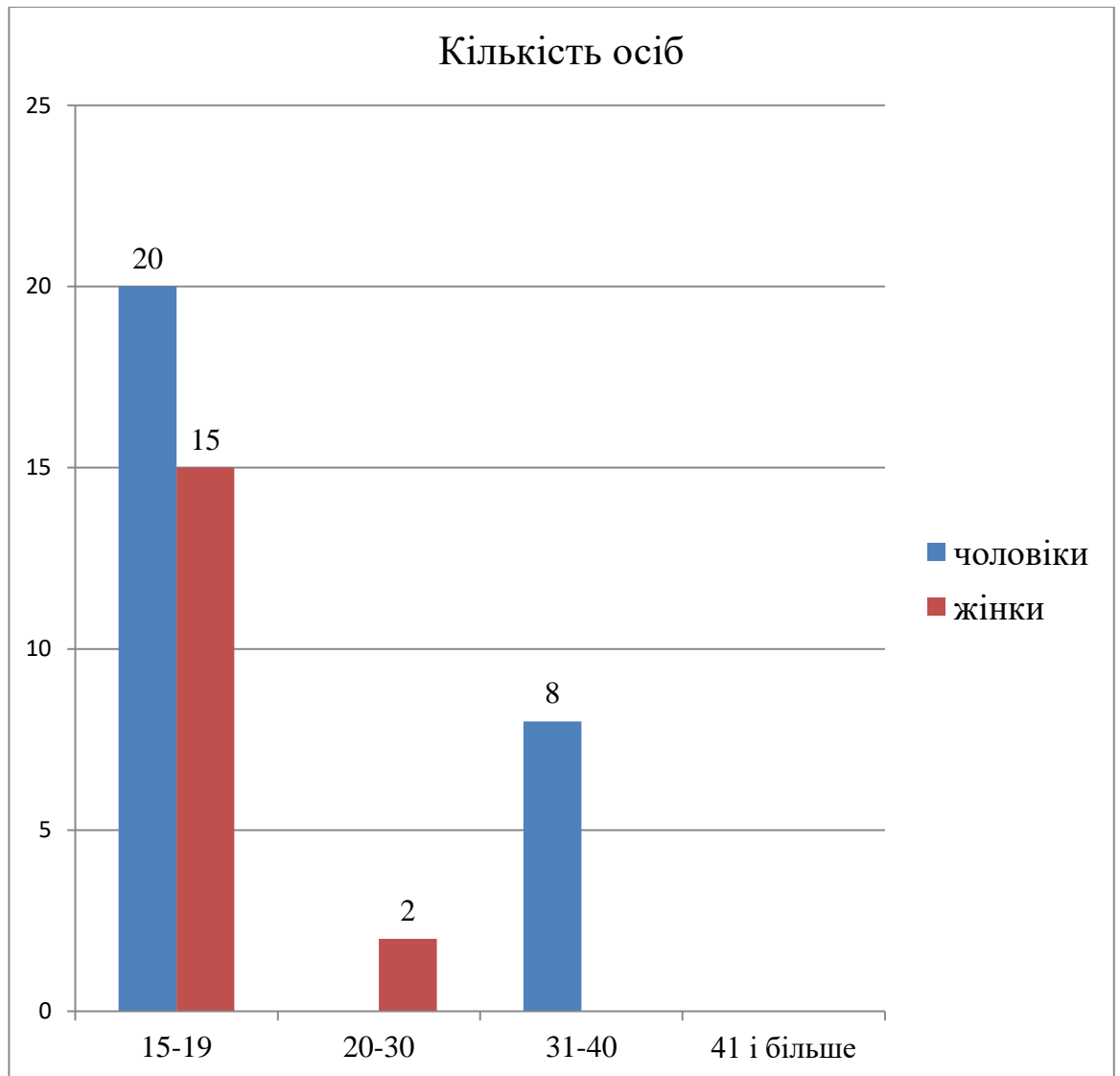


Рис. 2.4. Віковий розподіл учасників дослідження

Віковий розподіл учасників дослідження показує, що найбільшу частину досліджуваних становлять особи від 15 до 19 років.

Великий теніс – це не просто гра, а вид спорту, який розвиває дух суперництва, лідерства та командної роботи. Теніс тренує характер, стриманість і водночас дає можливість виплеснутися емоціям. Це веселе шоу, п'єса, що оживає.

Гравці, які бігають по полю і намагаються загнати м'яч якомога далі, щоб суперник не встиг зловити м'яч, викликають захоплення, поєднуючи в собі силу характеру, розумову зрілість і, звичайно, фізичну красу. Теніс, як і будь-який інший вид спорту, формує красиву статуру, зміцнює м'язи та

визначає контури. Навіть у 18 столітті теніс вважався грою інтелекту, дозволити собі її могла лише еліта. Зараз теніс більш доступний, але не менш привабливий.

Перший етап навчання грі в теніс складніший, ніж в інших видах спорту. Іноді доводиться витратити багато часу на те, щоб навчитися забити м'яч кілька разів поспіль. При грі в теніс важлива техніка і вміння створювати нові складні види рухів, а також діапазон і час руху в різних частинах тіла. Важливу роль відіграє вміння швидко та ефективно змінювати рухи та види дій під час змагань. Тут прагнуть довести координаційні здібності до найвищого рівня досконалості, відповідного особливим умовам спортивної спеціалізації. Методика розвитку точності рухів передбачає тренування сили, швидкості, спритності та гнучкості рухів гравця. При цьому важливо враховувати індивідуальний підхід до конкретної людини, вікові критерії, період відпочинку, стрес і рівень досвіду. Теніс – складна гра, повна таємниць, це потрібно зрозуміти, щоб відчувати всю силу цього виду спорту

Теніс дуже вимогливий до фізичних і розумових навичок. Під час тренувань гравець розвиває специфічні компоненти витривалості, спритності, а також реактивних і координаційних навичок, швидкості реакції та сили удару, щоб керувати своєю технічною та тактичною діяльністю. Успіх будь-якого спортсмена залежить від фізичних характеристик, цілеспрямованості та допомоги тренера.

### 2.3. Дослідження взаємозв'язку успіхів підлітків у великому тенісі та мотивації тренера

Порівняльно-діагностичне дослідження взаємозв'язку успіхів підлітків у великому тенісі та мотивації тренера має на меті визначення передумов підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом.

Отже, представимо результати дослідження згідно обраних методик.

Таблиця 2.1

Результати методики визначення труднощів у встановленні контактів

В. Бойка серед спортсменів

№ учасника	Бал	№ учасника	Бал	№ учасника	Бал
1	4	11	9	21	4
2	5	12	6	22	8
3	9	13	4	23	8
4	6	14	8	24	7
5	4	15	8	25	6
6	8	16	7	26	5
7	7	17	7	27	7
8	5	18	8	28	8
9	6	19	8	29	6
10	6	20	6	30	6

Результати методики визначення труднощів у встановленні контактів

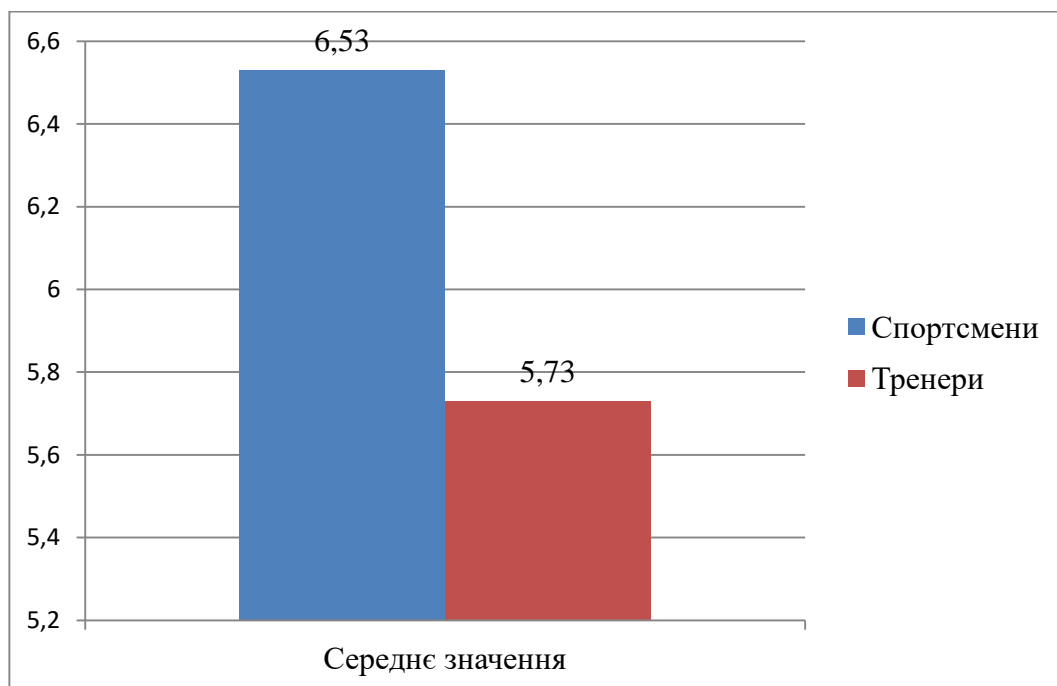
В. Бойка серед тренерів представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати методики визначення труднощів у встановленні контактів  
В. Бойка серед тренерів

№ учасника	Бал	№ учасника	Бал
1	8	11	7
2	7	12	4
3	8	13	1
4	6	14	3
5	6	15	4
6	7		
7	8		
8	7		
9	7		
10	3		

Середні бали згідно методики визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка серед тренерів та спортсменів представлено на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Середні бали згідно методики визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка серед тренерів та спортсменів**



Отримані дані свідчать про те що тренерам менш присутні проблеми у встановленні контактів, їх емоції зазвичай не заважають спілкуватись за встановлювати контакти з оточуючими.

Серед специфічних «характеристик» у цей метод можна виділити наступні: невміння контролювати емоції та їх кількість; вираження недоречних емоцій; мінливість, низький зріст, відсутність прояву почуттів; домінування негативних емоцій; небажання емоційно зближуватися з людьми. Результати дослідження показали, що 100% випробовуваних товариські і не бояться нових проблем. Але все ж вони обережно підходять до нових людей і відмовляються вплутуватися в конфлікти і суперечки.

Результати показників свідчать про те, що ці люди дуже доброзичливі. Вони цікаві, балакучі і люблять говорити на різні теми. Вони охоче знайомляться з новими людьми.

Середній бал в експериментальній групі становив 6,13, що відповідає високим комунікативним навичкам.

2) Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі,  
Результати за методикою Т. Лірі серед спортсменів представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

## Результати за методикою Т. Лірі серед спортсменів

Номер п/п	Бали	Показник
1	6	Домінування
2	7	Альтруїзм
3	8	Альтруїзм
4	6	Дружелюбність
5	7	Альтруїзм
6	8	Дружелюбність
7	12	Домінування

8	11	Домінування
9	9	Дружелюбність
10	7	дружелюбність
11	8	альтруїзм
12	6	дружелюбність
13	7	альтруїзм
14	8	дружелюбність
15	7	дружелюбність
16	7	домінування
17	7	дружелюбність
18	8	альтруїзм
19	6	дружелюбність
20	7	альтруїзм
21	8	домінування
22	6	домінування
23	8	дружелюбність
24	6	дружелюбність
25	7	дружелюбність
26	6	альтруїзм
27	7	дружелюбність
28	6	альтруїзм
29	7	дружелюбність
30	6	дружелюбність

За результатами таблиці можна зробити висновок, що у випробуваних домінують показник дружби (15 осіб), альтруїзму (9 осіб) та домінування (6 осіб).

Усі ці фактори свідчать про екстравертний тип особистості, орієнтацію

на суспільство та стосунки. Фактори агресії та підозрілості не сприяють хорошему рівню взаємовідносин у шкільній групі, оскільки для цих людей характерні міцні стосунки, замкнутість тощо.

Для всіх спортсменів характерна адаптивна поведінка.

Адаптивна поведінка – це сукупність психоемоційних реакцій людини, спрямованих на пристосування до певних умов життя. Іноді це може зайняти багато часу. У деяких випадках людині доводиться багато боротися з собою, йти на компроміси, освоювати нові способи спілкування. Адаптивність є однією з рис особистості, яку вона має можливість вибрати самостійно. У кожної людини є свої методи пристосування до певної ситуації. У більшості випадків проблему завжди можна вирішити. Формування форм адаптивної поведінки, як правило, відбувається в дитинстві.

Тоді вже люди вчаться будувати конструктивні стосунки. Якщо виникають якісь ускладнення, з ними теж потрібно боротися. Так людина вчиться адаптуватися до нових умов життя. У дорослому віці особистість зміцнює та розширює свої здібності, але часто продовжує покладатися на попередній досвід.

Адаптивна поведінка дозволяє максимально безболісно адаптуватися до навколишньої дійсності, якою б страшною вона не здавалася.

Це трапляється, коли людина не може прямо висловити свої тривожні почуття. Іноді на таке рішення впливають внутрішні страхи, нездатність захистити потреби. Через це людина тримає власну думку при собі і починає старанно вдавати, що згодна з більшістю. Нормально-зовнішня адаптація частіше зустрічається у великих групах, де можливість конфлікту дуже велика.

Ця адаптивна поведінка виникає, коли є потреба проявити солідарність з кимось.

Таблиця 2.4

## Результати за методико Т. Лірі серед тренерів

Номер п/п	Бали	Показник
1	6	Дружелюбність
2	6	Дружелюбність
3	7	Альтруїзм
4	6	Дружелюбність
5	7	Альтруїзм
6	8	Дружелюбність
7	7	Домінування
8	7	Дружелюбність
9	7	Дружелюбність
10	6	Альтруїзм
11	7	Альтруїзм
12	8	Дружелюбність
13	11	Альтруїзм
14	10	Альтруїзм
15	9	Альтруїзм

За результатами таблиці можна зробити висновок, що у випробуваних домінують показник дружби (7 осіб) та альтруїзму (7 осіб) та домінування (1 особа).

Усі ці фактори свідчать про екстравертний тип особистості, орієнтацію на суспільство та стосунки. Фактори агресії та підозрливості не сприяють хорошему рівню взаємовідносин у шкільній групі, оскільки для цих людей характерні міцні стосунки, замкнутість тощо.

Всім тренерам також властива адаптивна поведінка, однак, є багато речей, які можуть вплинути на поведінку спортсменів, окрім їх власної особистості: їхні сім'ї, їхні друзі, а також їхній тренер.

Тренерська практика може призвести до позитивних результатів щодо

думок, емоцій і пізнання спортсменів.

Багато аспектів поведінки та практики тренера впливатимуть на спортсменів (рис. 2.3).

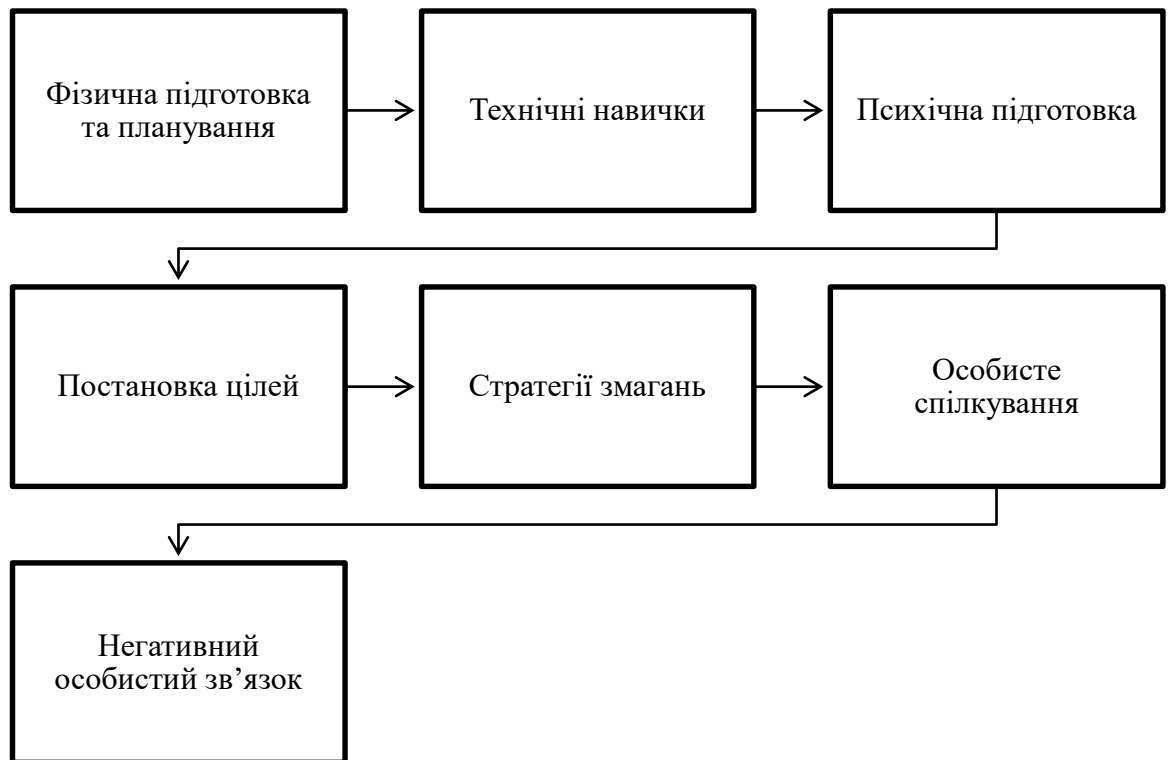


Рис. 2.3. Аспекти поведінки та практики тренера, які мають вплив на спортсмена

Фізична підготовка та планування – участь тренера в підготовці та плануванні своїх спортсменів.

Технічні навички – демонстрація зворотного зв'язку тренера та підказки спортсменам.

Психічна підготовка – як тренер допомагає спортсмену виступати під тиском.

Постановка цілей – участь тренера у постановці цілей спортсменів.

Стратегії змагань – як тренер взаємодіє зі спортсменами під час змагань.  
Особисте спілкування – наскільки близький, доступний і розуміючий тренер.

Негативний особистий зв'язок – використання тренером негативних прийомів, таких як страх і крик.

Така тренерська поведінка з високою ймовірністю вплине на фізіологічні та психологічні результати спортсменів, а також на їх результативність у змаганнях і тренуваннях з великого тенісу.

Поведінковий профіль тренера розглядає, як тренер всі сім ключових тренувальних поведінок, наведених вище.

Профілі поведінки тренера діють як стимул. Це значно впливає на стратегії боротьби спортсменів, коли вони стикаються з змаганнями, тому вони, здається, віддають перевагу цьому стилю.

Одна з причин полягає в тому, що це заохочує їх використовувати завдання, орієнтоване на подолання проблем. Це означає, що вони можуть краще контролювати свої думки та розслабитися перед змаганнями. Вони також почуваються більш спроможними шукати підтримки у тренерів, наприклад, висловлюючи неприємні емоції, що не лише покращує особисті стосунки, але й допомагає психологічній підготовці спортсменів. Вони набагато здатніші протистояти конкуренції та працювати під тиском, коли випустили свої негативні емоції.

Спортсмени, які мали менш активний тренерський профіль, мали найгірші результати на змаганнях. Вони мали меншу ймовірність вихлюпувати неприємні емоції тренерам, залишаючи їх проявлятися всередині себе, що, як наслідок, негативно впливало на їхній емоційний контроль і продуктивність. Цей менш адаптивний стиль тренування заважає спортсменам виступати на змаганнях і може мати дезадаптивний вплив на поведінку спортсмена у великому тенісі.

Відсутність соціальної підтримки негативно впливає на стратегії спортсменів, особливо перед змаганнями. Це призводить до нижчого

контролю над думками та логічного аналізу порівняно з профілем залученого тренера, що змушує спортсменів більше боротися під час змагань.

Спортсмени, які мають кращі стосунки зі своїми тренерами, швидше за все, відкриваються і, отже, мають кращі стратегії подолання, коли справа стосується змагань і ситуацій високого нервового тиску. Поведінка тренера має ключовий вплив на те, наскільки добре спортсмени виступають у змаганнях з великого тенісу [33].

Дані згідно методики «Шкала спортивної мотивації (SMS)» представлено на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Дані згідно методики «Шкала спортивної мотивації (SMS)»

Внутрішня мотивація описує бажання людини займатися певним родом діяльності заради отримання задоволення від процесу її виконання, і навіть досягнення бажаного результату. Якщо спортсмен володіє високою внутрішньою мотивацією, він займатиметься тим, що йому подобається, не замислюючись про матеріальний або якийсь інший тип винагороди. Основним підкріпленням для нього буде суб'єктивне задоволення від самого процесу наближення до своєї мети та її досягнення. У структурі внутрішньої мотивації виділяються три основні категорії: орієнтація на знання, орієнтація на досягнення, орієнтація на чуттєву стимуляцію.

На відміну від внутрішньої, зовнішня мотивація опосередковує виконання індивідом певної діяльності для мети, не пов'язаної безпосередньо з виконанням поставленого завдання. Спочатку вважалося, що зовнішня мотивація відноситься виключно до поведінки, пов'язаної з впливом сторонніх факторів (наприклад, отримання будь-якої винагороди). Однак роботи багатьох дослідників доводять наявність у структурі зовнішньої мотивації й інших компонентів: орієнтація на виявлення, інтроєктована орієнтація, орієнтація на зовнішню регуляцію.

Демотивація, чи амотивація – це не стільки відсутність спортивної мотивації, скільки окремий, протилежно спрямований мотив закінчення чи переривання спортивної кар'єри. Демотивований спортсмен не бачить зв'язку між своїми діями та тим, що відбувається в результаті цих дій. Така людина переживає почуття власної некомпетентності та відсутності контролю над тим, що відбувається. Тому, коли спортсмен перебуває в подібному стані, він не знаходить жодних причин для того, щоб продовжувати тренуватися.

Властивості кольору (за Максом Люшером) містять 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні з них:

Цифра 1 синя. Він символізує мир, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволення, емоційну любов, гармонію. Особисті якості кольору: чесність, справедливість, стійкість, доброта і совість.



Цифра 2 зелена. Це свідчить про силу волі, напруженість і наполегливість, високі амбіції і впевненість у собі, прагнення до самовираження, успіху і влади, працьовитість, наполегливість і наполегливість у досягненні мети, упертість, твердий захист своєї позиції. Самодостатність, наполегливість, байдужість.

Цифра 3 червона. Виявляє силу волі, активність, яка в окремих випадках досягає жорстокості, потребу в успіху в боротьбі, боротьбу і владу, потребу в застосуванні і витрачаннях влади, лідерство та ініціативу, радість. Особисті якості: чуйність, рішучість, енергійність, стресостійкість, дружелюбність, впевненість у собі, комунікабельність, дратівливість, привабливість, активність.

Цифра 4 жовта. Вона демонструє рух, прагнення до спілкування і прийняття всього нового, оптимізм, радість і щастя, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистих характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, комунікабельність, енергійність.

Число 5 фіолетове. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чуттєвість, інтуїтивне розуміння, магія та мрії, захоплення та фантазія. Особисті якості: справедливість, щирість, егоїзм, незалежність.

Цифра 6 коричнева. Тілесні відчуття представляють комфорт, потребу в комфорті та спокої, фізичну легкість та емоційне задоволення. Для коричневого кольору виявлено такі особистісні якості, як покірність, надійність, стабільність, сумлінність і розслабленість.

Цифра 7 чорна. Перш за все, заперечувати, кінець і неприйняття чогось, заперечення і неприйняття, означає протидію чомусь або комусь. У своїй крайній формі воно означає ніщо. Особистісні характеристики чорного кольору: привабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїзм, незалежність, ворожість.

Цифра 0 сіра. Це стосується нейтральності та «безбарвності», неучасті, соціальної ізоляції, свободи від зобов'язань, неврівноваженості, недбалості та

розслабленості, відсутності впевненості, свободи та гнучкості.

М. Люшер дав приблизну характеристику виділених позицій:

1-ша позиція показує засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору для 15 спортсменів свідчить про бажання рухатися спокійно без зайвої напруги).

2-е положення показує мету, яку прагне суб'єкт;

3-тя і 4-та позиції вказують на вибір кольору і відображають почуття суб'єкта щодо реальної ситуації, в якій він знаходиться, або способу дії, який ця ситуація пропонує йому.

5 і 6 позиція – байдужість до кольору, нейтральне ставлення до нього. Вони ніби вказують на те, що суб'єкт не пов'язує свою ситуацію, настрій, мотивацію з цими кольорами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити визначення кольору осені, наприклад, синій (решта кольорів) на даний момент не підходить для цієї ситуації;

7 і 8 позиції демонструють негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-які бажання, мотивації та емоції.

Враховується взаємне розташування основних кольорів. Наприклад, коли цифри 1 і 2 (синій і зелений) стоять поруч (створюючи функціональну групу), підкреслюється їх спільна ознака – напрямок предмета «всередину». Спільне розташування кольорів номер 2 і 3 (зелений і червоний) вказує на свободу, рішення, самомотивацію.

Поєднання кольорів номер 3 і 4 (червоний і жовтий) підкреслює «зовнішню» спрямованість. Поєднання кольорів номер 1 і 4 (синій і жовтий) посилює залежність від оточення. В одній функціональній групі кольори під номерами 1 і 3 (синій і червоний) представляють час, навколишнє середовище та цільовий напрямок (синій колір) і автономію, «зовнішній» напрямок (червоний колір) базується на балансі. Поєднання зеленого і жовтого кольорів (цифри 2 і 4) вказує на «внутрішнє» бажання, свободу, впертість, опір «зовнішньому» бажанню.

За словами Макса Люшера, основні кольори представляють такі

психологічні потреби.

Число 1 (синій) – потреба в задоволенні, спокою, стабільних позитивних відносинах;

Цифра 2 (зелена) – важливість самоствердження;

Число 3 (червоне) – необхідність активно працювати і досягати успіху;

Число 4 (жовте) – потреба в перспективі, добрі, надії, мрії.

Якщо основні кольори знаходяться на 1 – 5 місцях, ці потреби вважаються певною мірою задоволеними, сприймаються як задоволення; Якщо ви знаходитесь на 6-8 місцях, є якийсь конфлікт, хвилювання, невдоволення через неадекватні ситуації. Відкинутий колір можна розглядати як джерело тривоги. Наприклад, якщо синій колір змінюється, це означає втрату спокою, втрату любові.

Отже, результати за методикою Люшера:

Конфлікт внутрішнього особистісного плану має 4 суб'єктів. У 1 досліджуваних основні кольори знаходяться на останніх трьох місцях у списку вибору і є незвичайними та свідчать про наявність тривоги, болю, страху. Ці переживання засновані на придушенні, незадоволенні істотної потреби суб'єкта.

Наявність тривоги сприяє розвитку компенсації, встановленої в першому кольорі в серії переваг. Її компенсація виявлена у 28 респондентів – зелений колір, тобто бажання, стрес, висока домагання, потреба в самовираженні, успіх і екологічність, старанність, наполегливість. У 17 спортсменів компенсація стресу синього кольору, тобто стан спокою, потреби у відпочинку, емоційної стабільності, емоційної любові до партнера.

Результати за методикою Люшера для спортсменів:

1 вибір: наполегливо переслідує свої цілі та не дозволяє себе відхилити від своєї мети. Бажає подолати перешкоди, з якими стикається, і досягти особливого визнання та репутації завдяки своєму успіху.

2 вибір: прагне гармонійних стосунків. Бажає взаємодії, в якій є самопожертва і взаємна довіра.

Існуюча ситуація або поведінка:

1 вибір: фантазія та чутливість. Інтерес і ентузіазм легко пробуджуються незвичайним або авантюрним.

2 вибір: намагається покращити своє становище та престиж. Незадоволений наявними обставинами та вважає певне покращення важливого для своєї самооцінки.

Характеристики під обмеженнями або поведінка, невідповідна існуючій ситуації.

1 вибір: Бажання бути емоційно залученим.

2 вибір: Егоцентричний і тому швидко ображається. Здатний отримувати фізичне задоволення від активності, але схильний триматися осторонь емоційно.

Характеристики, які відкидаються або пригнічуються, або характеристики, наповнені тривогою:

1 вибір: фізіологічна інтерпретація: емоційне незадоволення породило образливе та нетерпляче прагнення до незалежності, що призвело до стресу та неспокою.

2 вибір: психологічна інтерпретація: існуюча ситуація є незадовільними, але він відчуває, що не може їх покращити без бажання співпрацювати. Не бажає виявляти свою вразливість і тому вважає за доцільне виявляти прихильність або надмірну демонстративність.

Стосунки між тренером і спортсменом і соціальна підтримка є факторами стресу, які впливають на самопочуття спортсменів, однак більшість досліджень у цій галузі зосереджуються на зв'язку між цими змінними та професійним вигоранням. Дослідники виявили відмінності в стресових факторах, які відчувають різні види спорту (індивідуальні та командні), де дані свідчать про те, що спортсмени, які займаються окремими видами спорту, повідомляють про більші проблеми з психічним здоров'ям, ніж ті, хто займається командними видами спорту. Це дослідження мало на меті зрозуміти взаємозв'язок між тренером і спортсменом, соціальною підтримкою

та психологічним благополуччям серед спортсменів, а також вплив виду спорту на ці змінні.

Перелік результатів тесту «Психологічна сумісність» спортсменів і тренера з великого тенісу представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Перелік результатів тесту «Психологічна сумісність» спортсменів і тренера з великого тенісу

Різниця між сумами балів непарних висловлювань	Різниця між сумами балів парних висловлювань		
	До 5	5-10	Більше 10
До 5		17 спортсменів / 9 тренерів	
5-10	13 спортсменів / 6 тренер		
Більше 10			

Отримані дані можуть свідчити про те, що 17 спортсменів та 9 тренерів мають досить гармонійні стосунки, однак, несхожість їх характерів може бути причиною конфліктів.

13 спортсменів та 6 тренерів можуть мати певні труднощі у взаємовідносинах, однак, можуть легко їх подолати.

Результати вказують на те, що відносини між тренером і спортсменом і соціальна підтримка позитивно корелюють із самопочуттям. Результати цього дослідження можуть вплинути на майбутню тренерську практику та мережі підтримки, таким чином позитивно вплинувши на добробут спортсменів-гравців в великий теніс.

На самопочуття спортсменів може вплинути кількість факторів стресу, з

якими вони стикаються. Стресори, з якими стикається ця група, включають академічний стрес, маючи численні обов'язки, і потреби часу розподілені між навчанням, тренуваннями та подорожами. Крім того, ця група повинна протистояти викликам, пов'язаним з спортивними досягненнями, таким як травми, занепокоєння продуктивністю, втома та організаційні стресові фактори.

Спортсмени відчують труднощі з балансуванням між наукою та великим тенісом.

Поширеність проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям і благополуччям серед спортсменів, підкреслює важливість розуміння будь-яких потенційних стресових факторів, які можуть сприяти їх виникненню.

Відносини тренер-спортсмен є організаційним стресом, який може вплинути на добробут спортсмена. Ця конструкція концептуалізується як така, що складається з трьох ключових компонентів: близькості, відданості та взаємодоповнюваності. Близькість означає відчуття емоційної близькості з тренером і характеризується взаємною повагою, довірою та вдячністю. Відданість відображає намір підтримувати довгострокові відносини. Нарешті, взаємодоповнюваність являє собою спільну взаємодію між тренером і спортсменом.

Соціальна підтримка є ще одним організаційним фактором стресу, який може вплинути на рівень благополуччя спортсмена.

Уявна соціальна підтримка стосується суб'єктивного судження особи про її потенційний доступ до підтримки. Тоді як отримана підтримка – це підтримка, надана одержувачу в певний час.

## **2.4. Програма підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом**

На арені великого тенісу тренери відіграють життєвоважливу роль. Ця роль охоплює набагато більше, ніж здається на перший погляд. Тренери не лише передають навички та знання для занять певним видом спорту, але вони також є наставниками, моделями для наслідування, вчителями, довіреними особами та навіть друзями. Тренери мають обов'язки не лише перед учнями, якими вони керують, а й перед батьками, школою та громадою.

Визначаючи роль тренера в великому тенісі, важливо згадати про мету тренувань.

Мета тренування полягає в тому, щоб залучити підлітків і допомогти їм бути розвиненими у виді спорту. Тренери відіграють ключову роль, коли потрібно допомогти учням усвідомити, що спорт – це щось більше, ніж перемога в кожній грі. Цінні життєві уроки втрачаються, коли надто багато уваги приділяється перемозі. Перемога та поразка є великою частиною загального досвіду тренування.

Кожна спортивна школа і тренер повинні встановити очікування та вимірювані цілі щодо тренування спортсмена та його програми.

Великий теніс дає багато цінностей, яким неможливо навчити. Такі цінності, як відданість справі, відданість справі, лояльність, справедливість, надійність, докладання всіх зусиль, спортивна майстерність і відповідальність можна набути за допомогою цього виду спорту. Багато тренерів не обов'язково вказують ці цінності у свої уроки чи плани тренувань, але вони є невід'ємними для занять. Ключовим компонентом для того, щоб підлітки набували та підтримували такі цінності, є тренер, який моделює ці цінності у своєму власному стилі тренування та житті. Крім того, тренери не повинні очікувати нічого меншого від своїх спортсменів.

Тренери займаються повсякденним життям зі своїми спортсменами і знаходяться постійно з ними.

Тренування – це метод, зосереджений на маніпулюванні ключовими обмеженнями, які збільшують джерела інформації, які допомагають гравцям досягти їх мети. Обмеження відносяться до вимог, що висуваються до дії, які можуть мати різноманітний характер; інструкції та розширений зворотний зв'язок, наданий тренером, рухи гравців, тип м'яча чи ракетки, які використовуються, або амплітуда руху певного суглоба.

Ці обмеження, які одночасно взаємодіють з поведінкою спортсмена, концептуально організовані в три основні категорії: 1) завдання, 2) гравець і 3) середовище. Ці три обмеження впливають на навчання та продуктивність.

Обмеження завдання говорять про характеристики завдання, такі як цілі, правила та інструменти. Те, як гравці інтерпретують цю дію, залежить від контексту, в якому вона отримана. Можливість досягти поставленої мети обмежена умовою, в якій виконується завдання. Наприклад, на поведінку гравців впливає, якщо гравця просять утримати п'ять м'ячів зібрання від базової лінії перед тим, як зробити агресивний удар. Якщо цей агресивний удар створюється ударом вперед, вони зараховують очко. Тренер може використовувати різні стратегії для забезпечення виконання обмежень завдання, знаючи, що всі категорії обмежень завжди взаємодіють. Результат маніпулювання різними обмеженнями завдань змінюється відповідно до рівня гри гравців.

Обмеження для гравця в основному стосуються:

- 1) Структурних, тобто тих, які є відносно постійними з часом: морфологія, склад тіла або, навіть, рівень навичок у певному завданні.
- 2) Функціональний, що стосується думок, емоцій, мотивації, втоми, швидкості та концентрації.

Обмеження, які є структурними, не можна змінити, але вони можуть бути присутніми під час вибору тренувальних опонентів. Працюючи з цими обмеженнями, тренувальні ситуації можуть бути розроблені так, щоб обмежити факт того, що гравець є вищим, сильнішим, більш втомленим або має нижчий рівень продуктивності. Наприклад, як високий гравець із



хорошою подачею брати участь у грі на очко, використовуючи лише одну подачу на відміну від двох, які дозволені правилами гри.

Розвиток гравців залежить від тренувального клімату, створеного тренером. Тренер може встановити два різні типи соціального середовища: обмежене або его-орієнтоване. Орієнтований на его дивиться на середовище змагань і на те, як гравець порівнює свою продуктивність із продуктивністю інших. Тренувальне середовище, орієнтоване на завдання, вимагає внутрішньої мотивації гравця та стимулів для покращення його/її продуктивності, маючи посилення на те, що він/вона робив раніше.

Підхід, заснований на обмеженнях, підтримує те, що гравці повинні навчитися працювати в умовах внутрішньої та зовнішньої мінливості. Здатність маніпулювати обмеженнями втручання дозволяє викликати функціональну мінливість у ключових ситуаціях. Цей метод сприяє розвитку кращого сприйняття характеристик поточного матчу, які отримує гравець, а також залежить від характеристик і обставин, що оточують те, як досягти конкретної мети.

Крім того, завдання, яке тренер представляє учням, базується на успішності адаптації та вдосконалення силової системи. Асиметричне обладнання має обмежені можливості для молодих тенісистів-початківців досягти цього рівня.

Тому для тренерів важливо забезпечувати відповідне та різноманітне середовище для підлітків з наступних причин:

- тренери повинні часто змінювати види діяльності, щоб зацікавити підлітків;
- підлітки навчаються переважно за допомогою візуального показу.

Таким чином, тренери повинні мати різні та різноманітні ідеї для створення веселого, незагрозливого середовища та використання візуальних стимулів. Рекомендується, щоб тренери навчали підлітків бути проактивними та обмежувати обсяг словесної інформації, яку вони надають.

З точки зору тренерської освіти, тренери повинні знати, як

організовувати та розробляти програми. Крім того, молоді спортсмени повинні займатися різними видами спорту, а не зосереджуватися лише на одному виді спорту. Обґрунтування цього впливає з точки зору, що базові рухові навички та практики можуть служити основою для навичок, характерних для великого тенісу. Деякі діти у віці восьми-дев'яти років виявляють інтерес до специфічних спортивних навичок [35].

Отже, програма підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом має на меті сформувати основи ефективності взаємодії тренера з підлітками, які матимуть вплив на ефективність занять спортом (великим тенісом).

Основні заходи програми:

1) подолання бар'єрів спілкування.

Комунікативні бар'єри – це психологічні проблеми, що виникають у процесі спілкування, які викликають конфлікт або перешкоджають взаєморозумінню та взаємодії. Вони можуть бути пов'язані з характерами людей, бажаннями, установками, мовними характеристиками та характеристиками спілкування.

Види перешкод:

1) Соціальні – зумовлені домінуванням ролі тренера в системі взаємодії. Тренер свідомо демонструє свою перевагу та соціальний статус над спортсменом.

2) Фізичні – пов'язані з організацією фізичного простору під час спілкування. Неправильно організований простір призводить до ізоляції тренера, він відгороджується від підлітків, здається, що намагається сховатися від них. Усунення таких перешкод, скорочення дистанції, прозорість у спілкуванні;

3) гностичні – недоступність пояснення вчителем матеріалу (тренер не повинен вживати незрозумілих дітям слів, висловлюватися довгими реченнями (більше 17 слів), говорити швидко (більше 2,5 слів за 1 секунду);

4) психологічні – проявляється негативне ставлення, засноване на

потребах партнерів по спілкуванню тощо.

Серед психологічних перешкод найпоширенішими є:

- нерозуміння інструктажу (тренер приходить на урок із захопленням своїми ідеями, а вихованці байдужі, розсіяні, не уважні, внаслідок чого він розчарований, нервує);
- страх перед групою (поведінка тренерів-початківців, зазвичай вони добре володіють комунікаційними навичками, але при цьому бояться безпосереднього контакту з підлітками);
- звуження комунікативних функцій (переважають інформаційні, знехтовані соціально-інтелектуальні, комунікативні);
- негативне ставлення до вихованців (упереджене ставлення тренера до неповноцінних учнів, тих, що порушують поведінку);
- імітація (молодий тренер наслідує комунікативну поведінку іншого тренера без урахування власної навчальної індивідуальності).

2) розвивати вміння працювати в команді;

3) контролювати емоції;

5) розвивати психологічну сумісність.

Проведення занять здійснюється завдяки спеціально організованим груповим заняттям, організаційному принципу, що включає вступ, основну та заключну частини.

Правила проведення групових занять: добровільність, «тут і зараз», самовираження, повага, рівноправне спілкування, активність у роботі, право сказати «ні», конфіденційність. Виконання цих правил сприяє створенню надійної психологічної атмосфери тренінгу, що є потужним методом організованого психологічного впливу на учасників.

Пропонована програма складається з п'яти занять тривалістю 5 тижнів, тривалість кожного заняття 60 хвилин. Заняття рекомендовано проводити двічі на тиждень. Рекомендована кількість учасників: 8-12 осіб. Для вирішення завдань, представлених програмою тренінгу, використовуються такі методи психологічного впливу: індивідуальні вправи, комунікативні ігри,

візуалізація.

Таблиця 2.6

Програма підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом

Етап/Мета	Зміст заняття	Очікувані результати
<p>Підготовчий етап.</p> <p>Мета: ознайомити учасників з метою та програмою тренінгу, ознайомитися з правилами роботи групи та познайомитися один з одним, визначити очікування від тренінгу.</p>	Знайомство учасників	Налагоджена взаємодія між учасниками, дух довіри та взаєморозуміння, впевненість учасників у собі.
Основний етап.		
<p>Мета: подолання бар'єрів спілкування</p>	<p>«Абетка»</p> <p>За позначкою ведучого учасники повинні вишикуватися в алфавітному порядку за своїми прізвищами.</p>	Задоволення бажання людини спілкуватися з іншими людьми.
<p>Мета: розвивати вміння працювати в команді</p>	Вправа «Розминка»	Встановлення позитивного мікроклімату в групі.
<p>Мета: контролювати емоції</p>	Вправа «Емоційне напруження. Як собі допомогти в умовах емоційного напруження.»	Пошук можливостей контролювати емоції

Мета: розвивати психологічну сумісність	Завдання «Лідери бувають різними»	Встановлення психологічної сумісності тренера та спортсменів
Заключний етап		
Мета: підведення підсумків та завершення тренінгу	Загальне обговорення	Подолання бар'єрів спілкування, розвиток вміння працювати в команд, можливість контролювати емоції та розвивати психологічну сумісність

## ВИСНОВКИ

Важливими передумовами для спортсменів у спорті вищого класу для досягнення професійного успіху є талант і високий рівень виконавської майстерності. Однак без успішної тренерської роботи ці спортсмени не змогли б перемогти на Олімпіаді чи інших міжнародних змаганнях. Спортивні психологи одностайно погоджуються, що стосунки тренер-спортсмен є вирішальним фактором успішності тренування.

Відносини тренера та спортсмена можна визначити як взаємодію, в якій пізнання, почуття та поведінка тренера та спортсмена взаємно та причино-взаємопов'язані та змінюються з часом. Крім того, взаємна повага та ефективна комунікація між тренером і спортсменом також є важливими факторами встановлення успішних стосунків.

З іншого боку, відсутність довіри між ними, наполегливість тренера та неповажна поведінка є факторами, які негативно впливають на стосунки між тренером та спортсменом, а також на суб'єктивне благополуччя спортсмена.

Міжособистісна поведінка тренера та спортсмена є складним, динамічним і залежним від контексту процесом. Зокрема, спілкування між тренером і спортсменом може бути інструктивним, емоційним, вербальним або невербальним і на нього можуть впливати ситуаційні обставини, такі як перемога чи поразка, а також те, чи відбувається воно під час тренування чи змагання. Спосіб спілкування також впливає на мотивацію, фізичне самооцінку та навчання спортсменів.

Ефективність діяльності тренера залежить від багатьох факторів: економічних, соціальних, наукових, організаційних та ін. Ефективність діяльності тренера полягає в успішному досягненні мети зазначеними силами і методами. Іншими словами, ефективність враховує взаємозв'язок між структурою і функціонуванням психології тренера та структурою і динамікою діяльності.

Мотивація є функціональною частиною психологічної організації характеристики особистості. Її сила і спрямованість завжди залежить від

природи об'єкта і ставлення до нього. Характеристики цього об'єкта, об'єкта натхнення і те, як вони впливають на особистість, залежить від їх зв'язку з особистістю. Їх значення і роль визначається мотивацією як функціональною системою і місцем організму в цій системі. Особистість може в одному випадку на них не реагувати, в іншому – навіть чинити опір їх впливу, а в третьому – проявляти дуже високу реакцію. У цьому випадку можна сказати, що мотивація як практична система залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх умов. Мотивація не може бути зведена до того, що спонукає людину діяти. Це зв'язок системи з реальністю, вона визначає особистісний сенс ситуації.

Психічний аспект мотивації досягнення успіху у великому тенісі значною мірою визнається спортсменами та тренерами як основний фактор, що пояснює мінливість продуктивності. Розумовий компонент продуктивності займає особливе місце в ракетних видах спорту, враховуючи притаманні вимоги до такої інтенсивної та емоційної діяльності. Важливість розумових навичок у ракетних видах спорту досліджується в літературі через велику кількість досліджень, які підкреслюють зв'язок між розумовими навичками та широким спектром позитивних результатів. Доступ до програм, спрямованих на покращення розумових навичок спортсменів, є головною проблемою для дослідників та різних зацікавлених сторін (тренерів, спортсменів, батьків).

Сучасна спортивна підготовка у великому тенісі пов'язана не із загальною фізичною досконалістю, а з рівнем розвитку властивостей і навичок, які опосередковано впливають на спортивні досягнення та ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Види загальної фізичної підготовки – це фізичні навантаження, які мають загальну дію на організм і організм спортсмена. Вони включають види активності – біг, лижі, рухливі та спортивні ігри, плавання, вправи з обтяженнями тощо.

Спеціальна фізична підготовка у великому тенісі характеризується етапами розвитку фізичних здібностей і здібностей органів і функціональних

систем, які безпосередньо визначають успіх у конкретному виді спорту.

Особливості взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом (великий теніс) пропонується дослідити за допомогою наступних методик:

- 1) Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка,
- 2) Діагностика міжособистісних взаємин Т. Лірі,
- 3) «Шкала спортивної мотивації (SMS)» (Люка Пельтьє, адаптована Іваном Бурлакою),
- 4) Восьмиколірний тест Люшера;
- 5) Тест «Психологічна сумісність».

В дослідженні приймають участь особи, які займаються великим тенісом (30 спортсменів) та їх тренери (15 тренерів).

Дослідження проводилось протягом 2 півріччя 2023 року.

Віковий розподіл учасників дослідження показує, що найбільшу частину досліджуваних становлять особи від 15 до 19 років.

Великий теніс – це не просто гра, а вид спорту, який розвиває дух суперництва, лідерства та командної роботи. Теніс тренує характер, стриманість і водночас дає можливість виплеснутися емоціям. Це веселе шоу, п'єса, що оживає.

Отримані дані свідчать про те що тренерам менш присутні проблеми у встановленні контактів, їх емоції зазвичай не заважають спілкуватись за встановлювати контакти з оточуючими.

Серед специфічних «характеристик» у цей метод можна виділити наступні: невміння контролювати емоції та їх кількість; вираження недоречних емоцій; мінливість, низький зріст, відсутність прояву почуттів; домінування негативних емоцій; небажання емоційно зближуватися з людьми. Результати дослідження показали, що 100% випробовуваних товариські і не бояться нових проблем. Але все ж вони обережно підходять до нових людей і відмовляються вплутуватися в конфлікти і суперечки.

Результати показників свідчать про те, що ці люди дуже доброзичливі. Вони цікаві, балакучі і люблять говорити на різні теми. Вони охоче



знайомляться з новими людьми.

За результатами таблиці можна зробити висновок, що у випробуваних домінують показник дружби (15 осіб), альтруїзму (9 осіб) та домінування (6 осіб).

Можна зробити висновок, що у випробуваних домінують показник дружби (7 осіб) та альтруїзму (7 осіб) та домінування (1 особа).

Усі ці фактори свідчать про екстравертний тип особистості, орієнтацію на суспільство та стосунки. Фактори агресії та підозрілості не сприяють хорошему рівню взаємовідносин у шкільній групі, оскільки для цих людей характерні міцні стосунки, замкнутість тощо.

Всім тренерам також властива адаптивна поведінка, однак, є багато речей, які можуть вплинути на поведінку спортсменів, окрім їх власної особистості: їхні сім'ї, їхні друзі, а також їхній тренер.

Тренерська практика може призвести до позитивних результатів щодо думок, емоцій і пізнання спортсменів.

Внутрішня мотивація описує бажання людини займатися певним родом діяльності заради отримання задоволення від процесу її виконання, і навіть досягнення бажаного результату. Якщо спортсмен володіє високою внутрішньою мотивацією, він займатиметься тим, що йому подобається, не замислюючись про матеріальний або якийсь інший тип винагороди. Основним підкріпленням для нього буде суб'єктивне задоволення від самого процесу наближення до своєї мети та її досягнення. У структурі внутрішньої мотивації виділяються три основні категорії: орієнтація на знання, орієнтація на досягнення, орієнтація на чуттєву стимуляцію.

Отримані дані можуть свідчити про те, що 17 спортсменів та 9 тренерів мають досить гармонійні стосунки, однак, несхожість їх характерів може бути причиною конфліктів.

13 спортсменів та 6 тренерів можуть мати певні труднощі у взаємовідносинах, однак, можуть легко їх подолати.

Результати вказують на те, що відносини між тренером і спортсменом і

соціальна підтримка позитивно корелюють із самопочуттям. Результати цього дослідження можуть вплинути на майбутню тренерську практику та мережі підтримки, таким чином позитивно вплинувши на добробут спортсменів-гравців в великий теніс.

На арені великого тенісу тренери відіграють життєвоважливу роль. Ця роль охоплює набагато більше, ніж здається на перший погляд. Тренери не лише передають навички та знання для занять певним видом спорту, але вони також є наставниками, моделями для наслідування, вчителями, довіреними особами та навіть друзями. Тренери мають обов'язки не лише перед учнями, якими вони керують, а й перед батьками, школою та громадою.

Визначаючи роль тренера в великому тенісі, важливо згадати про мету тренувань.

Мета тренування полягає в тому, щоб залучити підлітків і допомогти їм бути розвиненими у виді спорту. Тренери відіграють ключову роль, коли потрібно допомогти учням усвідомити, що спорт – це щось більше, ніж перемога в кожній грі. Цінні життєві уроки втрачаються, коли надто багато уваги приділяється перемозі. Перемога та поразка є великою частиною загального досвіду тренування.

Кожна спортивна школа і тренер повинні встановити очікування та вимірювані цілі щодо тренування спортсмена та його програми.

Отже, програма підвищення ефективності взаємодії тренера з підлітками під час занять спортом має на меті сформувати основи ефективності взаємодії тренера з підлітками, які матимуть вплив на ефективність занять спортом (великим тенісом).

Пропонована нами програма складається з п'яти занять тривалістю 5 тижнів, тривалість кожного заняття 60 хвилин. Заняття рекомендовано проводити двічі на тиждень. Рекомендована кількість учасників: 8-12 осіб. Для вирішення завдань, представлених програмою тренінгу, використовуються такі методи психологічного впливу: індивідуальні вправи, комунікативні ігри, візуалізація.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко М. М., Хрипко І. В. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. 9(154). С. 30-33.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. Олімпійська література; 2014. 334с.
3. Дитячі тренування. URL: <https://gltennis.in.ua/ua/ditaci-trenuvanna> (дата звернення: 12.07.2023).
4. Kooi B.W. Chapter 12–Design and materials in archery. In *Materials in Sports Equipment*, 2nd ed.; Subic, A., Ed.; *Woodhead Publishing*: Sawston, UK, 2019. P. 347–374.
5. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. Монографія. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.
6. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
7. Критерії педагогічної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/> URL: <https://superfamily.in.ua/sportivna-psixologiya-cili-zavdannya-rol-u-sporti/> (дата звернення: 12.07.2023).
8. Лавор Н. Агресивність як один з психомоторних факторів. URL: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8250/1/Lavor.pdf>
9. Новік С. Формування соціальних пріоритетів підлітка в процесі занять спортом. *Витоки педагогічної майстерності*. 2017. Випуск 20. С.190-197.

10. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
11. Тараненко І. Роль тренера у вихованні морально-вольових якостей важких підлітків. *Витоки педагогічної майстерності*: Зб. наукових праць ПНПУ імені В.Г. Короленка. 2016. Вип. 18. С. 339-344.
12. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. 124 с.
13. Хорошуха М. Ф. Успішність навчання підлітків, які займаються різними видами спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К., 2016. Вип. 4 (74). С. 121–124.
14. Blijlevens S.J.E., Elferink-Gemser M.T. Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychol. Sport Exerc.* 2018, 38. P. 202–210
15. Cece V., Guillet-Descas E., Martinent G. Програма розумового тренування в ракетних видах спорту: систематичний огляд. *International Journal of Racket Sports Science*, 2 (1), 2020. С. 55–71.
16. Danish S. J., Fazio R. Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In V. R. Brewer (Ed.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (2nd. ed.). P. 269–288).
17. Dohme L.-C., Bloom G. A., Piggott D. Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2019. P. 1–21.
18. Esther MF van Sluijs, Guthold R. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. 2021.398. P. 429–442.
19. Gould D, Nalepa J, Mignano M. Coaching Generation Z Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2020, 32. P. 104–120.
20. Psychology. URL: <https://www.brianmac.co.uk/psych.htm>.

21. Shipherd A. M., Wakefield J.C. The influence of coach turnover on student-athletes' affective states and team dynamics: An exploratory study in collegiate sports. *Int. J. Sports Sci. Coach.* 2019, 14. P. 97–106.
22. Trottier C., Migneron E., Robitaille S. How coaches learn to teach life skills to adolescent athletes. *Dans Steps* 2017/2. URL: <https://www.cairn.info/revue-staps-2017-2-page-101.htm>.
23. Youngsook Kim Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person : Effective Communication Acts in Coach–Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. 251 p.
24. Adam R. Nicholls, John L. Perry. Perceptions of Coach–Athlete Relationship Are More Important to Coaches than Athletes in Predicting Dyadic Coping and Stress Appraisals: An Actor–Partner Independence Mediation Model. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809874/>
25. What's the big deal with coaches giving advice in tennis matches? (Why is it against the rules?) Why does anyone care when other sports allow coaches to help. URL: <https://www.quora.com/What-s-the-big-deal-with-coaches-giving-advice-in-tennis-matches-Why-is-it-against-the-rules-Why-does-anyone-care-when-other-sports-allow-coaches-to-help>
26. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики : навч. посіб. К. : Главник, 2006. 144 с.
27. Тест міжособистісних відносин Лірі. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-153.htm>
28. Шкала оцінки спортивної мотивації (SMS). URL: [https://www.eztests.xyz/tests/sport\\_sms/](https://www.eztests.xyz/tests/sport_sms/)
29. Лукачина А. В. Стислий огляд методик визначення мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 174–176.
30. Бурлака І. В. Про важливість деяких аспектів фізичного виховання студентів для їх майбутньої адаптації до умов роботи в конкурентному

середовищі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 39–41.

31. Бурлака І. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. № 12 (27) грудень, 2015. Частина 4. Херсон. С. 122–127.

32. The Art of Passing a Personality Test. 8. Lüscher's Color Personality Test. URL: <https://www.dandebate.dk/eng-person7.htm>

33. THE 2 TYPES OF COACH BEHAVIOUR (AND HOW THEY IMPACT ATHLETES). URL: <https://blog.innerdrive.co.uk/sports/coach-behaviour-profiles>

34. The Role Of The Coach In Successful Athletic Administration. URL: <http://athleticadminonline.ohio.edu/resources/articles/the-role-of-the-coach-in-successful-athletic-administration/>

35. Karl Davies Perceptions of coaches of a scaled tennis equipment program. URL: [file:///C:/Users/Downloads/gtezcucano,+volumen+77,+articulo+8,+ingles%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Downloads/gtezcucano,+volumen+77,+articulo+8,+ingles%20(1).pdf)

36. Білогур В. Фізкультурно-спортивна освіта в системі спортивних цінностей. *VERSUS*. 2018. № 1–2 (11–12). С. 42–46.

37. Бондар А. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку : монографія. Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с.

38. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 90–95.

39. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. та ін. Педагогічна майстерність: Підручник. 2-ге вид. допов. і переробл. К.: Вища пік., 2004. 422 с.

40. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні

студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.

41. Лаврентьєв О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.

42. Лещій Н. П. Компаративний аналіз феноменів «спортивно-оздоровча робота» і «фізкультурно-оздоровча робота» в сучасній педагогіці. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 2. С. 112–116.

43. Масімов З. П. Студентський спортивний клуб як механізм реалізації масовості спортивного студентського руху. *Концепт*. 2017. Т. 36. С. 61–63.

44. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.

45. Мулик В. В. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера : навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 88 с.

46. Мулик В. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. №4. С. 11–15.

47. Петрович В. С. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера-початківця : метод. вказівки. 2-е вид. доповн. Луцьк, 2014. 60 с.

48. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

49. Структура педагогічної діяльності тренера.  
URL:<https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=117844>

50. Федорчук Е. І., Конькова Т. І., Заремба В. О. Основи педагогічної майстерності: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: видавець Зволейко Д.Г. 2008. 272 с.

# ДОДАТКИ



## ДОДАТОК А

Методика визначення проблем у встановленні контактів В. Бойка [26]

У процесі дослідження випробовувані пропонують психологу зачитати судження та відповіді «так» або «ні».

Текст запитання

1. Зазвичай після занять на обличчі проявляється втома.
2. Під час першої зустрічі емоції заважають мені вплинути на партнера (я нервовий, мовчазний або схвильований, багато розмовляю і поведжусь неприродно).
3. Мені бракує чуйності та виразності у спілкуванні.
4. Очевидно, я вважаю, що це занадто суворо для інших.
5. Я відмовляюся бути ввічливим, якщо мені цього не хочеться.
6. Я вмію приховувати свої емоції від партнерів.
7. Часто в спілкуванні з однолітками я щось думаю про себе.
8. Іноді я хочу виявити емоційну підтримку (увагу, співчуття) своєму партнеру, але він цього не відчуває, не розуміє.
9. Тривога часто з'являється на моєму обличчі або очах.
10. У ділових стосунках я намагаюся приховувати свою симпатію до колег.
11. Всі неприємні переживання часто «пишуться» на моєму обличчі.
12. Якщо мені зручно в ситуації, то міміка буде дуже виразною.
13. Мабуть, я трохи емоційний.
14. Я часто нервую.
15. Я часто відчуваю дискомфорт, коли мені доводиться потиснути руку партнеру по спілкуванню.
16. Іноді близькі люди привертають мою увагу до мого обличчя (напруга м'язів, натягнута посмішка тощо).
17. Я занадто багато вказую під час розмови.
18. Мені важко бути природним, спонтанним у новій ситуації.
19. Хоча моя душа спокійна, моє обличчя часто виражає смуток або занепокоєння.
20. Мені важко дивитися в очі незнайомій людині.
21. Я можу приховати свою неприязнь до поганої людини, якщо захочу.
22. Я часто розважаюся без причини.
23. Мені легко виражати на моєму обличчі різні емоції: смуток, щастя, радість, розпач тощо.
24. Мені казали, що мій зовнішній вигляд важко терпіти.
25. Щось заважає мені висловити теплі почуття, симпатію до когось, навіть коли я справді відчуваю до нього.

# Також зважте на те, чи немає конкретних «перешкод», які постійно виникають у Вас - це

## КЛЮЧ

Перешкоди у встановленні емоційних контактів	Відповіді
1. Невміння управляти емоціями, дозувати їх	+ 1, -6, + 11, + 16, -21
2. Неадекватне прояв емоцій	-2, + 7, + 12, + 17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, + 8, + 13, + 18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, + 9, + 14, + 19, +24
5. Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	+ 5, + 10, + 15, + 20, +25

### Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Відповіді випробовуваних зіставляються з ключем. За кожен відповідь "так" нараховується 1 бал. Висновок про рівень емоційної ефективності в спілкуванні робиться виходячи із суми набраних балів. Сума балів може коливатися в межах від 0 до 25. Чим більше ви набрали балів, тим очевидніше ваша емоційна проблема в повсякденному спілкуванні.

Емоційні перешкоди об'єднані в п'ять груп:

- 0-2 бали - ви або були нещирі у своїх відповідях, або погано бачите себе з боку;
- 3-5 балів - емоції зазвичай не заважають вам спілкуватися з партнерами;
- 6-8 балів - у вас є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;
- 9-12 балів - ваші емоції "на кожен день" в деякій мірі ускладнюють взаємодію з партнерами;
- 13 балів і більше - емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми. Можливо, ви схильні до яких-небудь дезорганізуючим реакціям або станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, які чітко виникають у вас, - це пункти ключа, за якими ви набрали 3 і більше балів.

## ДОДАТОК Б

## Процедура проведення тесту Лірі

## Інструкція

"Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, її взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає вона Вашому уявленню про себе.

Поставте на бланку відповідей знак " + "проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак" - " проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак " + " не ставте.

Після оцінювання свого реального "Я" знову прочитайте всі судження і відмітьте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід було б бути в ідеалі.

## Обробка результатів

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною октанте з допомогою ключа до опитувальником.

## Ключ

Авторитарний: 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.

Егоїстичний: 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.

Агресивний: 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.

Підозрілий: 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.

Підпорядковується: 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.

Залежний: 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.

Доброчесний: 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.

Альтруїстичний: 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

На другому етапі отримані бали переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанті (мінімальне значення - 0, максимальна - 16). Кінці таких векторів з'єднуються і утворюють профіль, що відображає уявлення про особистість цієї людини. Окреслений простір заштриховується. Для кожного подання будується окрема діаграма, на якій воно характеризується за вираженості ознак кожної октанті.

## Психограма

На третьому етапі за допомогою формул визначаються показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність»:

Домінування =  $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Дружелюбність =  $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

Таким чином, система балів з 16 міжособистісним змінним перетворюється в два цифрові індекси, які характеризують уявлення суб'єкта за зазначеними параметрами.

У результаті проводиться аналіз особистісного профілю - визначаються типи ставлення до оточуючих.

## Інтерпретація результатів

Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості.

Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 бали - низька:	Адаптивна поведінка
5-8 балів - помірна:	
9-12 балів - висока:	Екстремальна поведінка
13-16 балів - екстремальна:	Патологічна поведінка

Позитивне значення результату, отриманого за формулою "домінування", свідчить про вираженому прагненні людини до лідерства у спілкуванні, до домінування. Негативне значення вказує на тенденцію до підпорядкування, відмови від відповідальності й позиції лідерства.

Позитивний результат за формулою "дружелюбність" є показником прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими. Негативний результат вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці та успішної спільної діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик.

Текст опитувальника

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожна і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих
3. Уміє розпоряджатися, наказувати
4. Уміє наполягти на своєму
5. Володіє почуттям гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявляти байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Строгий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний проявляти недовіру
16. Часто розчаровується
17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий

21. Вдячний
22. Захоплюється, схильний до наслідування
23. Поважний
24. Шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Приязний, доброзичливий
28. Уважний, ласкавий
29. Делікатний
30. Підбадьорюючий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, напористий
39. Діловий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий, наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Образливий, делікатне
49. Легко бентежить
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний в обходженні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Товариська, уживчивий
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний, м'якосердий
63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий

65. Любить давати поради
66. Справляє враження значного людини
67. Начальственно наказовий
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає тільки про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобичуючийся
82. Сором'язливий
83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежна, несамостійна
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Схильний призначати до всіх без розбору
92. Всім симпатизує
93. Прощає всі
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимий до недоліків
96. Прагне протегувати
97. Прагне до успіху
98. Чекає захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдливий, глузливий
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Байдужий, байдужий

109. Злопам'ятний
110. Пройнятий духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти розташування кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить всіх
125. Дуже поблажливий до оточуючих
126. Намагається утішити кожного
127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною доброю

## ДОДАТОК В

## Шкала оцінки спортивної мотивації

Використовуючи наведену нижче шкалу, будь ласка, вкажіть, якою мірою кожен із наступних пунктів відповідає одній із причин, через які ви зараз займаєтесь спортом.

Чому ви займаєтесь спортом?

Тест

1. Заради задоволення, яке мені приносить захоплюючий життєвий досвід.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

2. Мені приємно дізнатися більше про спорт, яким я займаюся.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

3. Раніше у мене були вагомі причини займатися спортом, але зараз я запитую себе, чи варто мені продовжувати.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

4. Задля задоволення від відкриття нових методик тренування.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

5. Я навіть не знаю; У мене таке відчуття, що я не здатний досягти успіху



в цьому виді спорту.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

6. Тому що це дозволяє мені здобути повагу знайомих.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

7. Тому що, на мій погляд, це один із найкращих способів знайомитися з новими людьми.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

8. Тому що відчуваю задоволення собою під час виконання важких вправ.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

9. Тому що це просто необхідно займатися спортом, якщо хочеш бути у формі.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

10. Заради престижу бути професійним спортсменом.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

11. Тому що це один із найкращих способів, які я вибрав для розвитку інших аспектів своєї особистості.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

12. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли розвиваю свої слабкі сторони.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

13. Заради збудження, яке я відчуваю, коли по-справжньому залучений до того, що роблю.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

14. Тому що я маю займатися спортом, щоб почуватися добре.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

15. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли вдосконалюю свої здібності.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

16. Тому що оточуючі вважають, що важливо бути у формі.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

17. Тому що це хороший спосіб дізнатися безліч речей, які можуть стати в нагоді і в інших сферах моєї діяльності.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

18. Заради сильних емоцій, які я відчуваю під час занять спортом, який мені подобається.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

19. Мені вже не зрозуміло; я не думаю, що моє місце у спорті.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

20. Для задоволення, яке я відчуваю під час виконання певних складних рухів.

Зовсім не відповідає

Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

21. Тому що я почувався б погано, якби не знайшов часу цим займатися.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

22. Щоб показати іншим, як багато я вмю у моєму виді спорту.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

23. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли пробую такі техніки та вправи, яких не знав раніше.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

24. Тому що це один із найкращих способів підтримувати добрі стосунки з друзями.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає  
 Помірно відповідає  
 Швидше відповідає  
 Відповідає  
 Повністю відповідає

25. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у справу.

Зовсім не відповідає  
 Не відповідає  
 Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

26. Тому що я маю регулярно займатися спортом.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

27. Заради насолоди від відкриття нових стратегій для досягнення високих результатів.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

28. Я не можу уявити, як досягти тих цілей, що я ставлю перед собою.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

## ДОДАТОК Г

## Тест Люшера

Три з чотирьох основних кольорів пов'язані зі здатністю підтримувати оптимальну активність протягом більш тривалого періоду. Це зелений (2), червоний (3) і жовтий (4). Будь-яке послідовне поєднання цих трьох кольорів називається робочою групою. Якщо ці 3 кольори вибрано послідовно та на початку послідовності, це означатиме, що ця особа виконуватиме свою роботу належним чином і добре інтегрована.

Базовий колір синій (1) – більш спокійний колір, не пов'язаний з роботою. Він уособлює мир і гармонію, пасивний і заспокійливий.

Особисту мотивацію, з якою людина вирішує свої завдання, можна побачити за кольором, який він обирає першим у робочій групі.

Якщо спочатку вибрано зелений колір, то людина хоче виконати завдання, щоб підвищити свою самоповагу та свою репутацію серед інших.

Якщо помаранчевий вибирається першим у робочій групі, людина хоче перемогти, це виконати завдання, він поставив собі за мету і відчуті задоволення, тобто щось змінити так, щоб це було краще для себе.

Якщо в цій групі першим вибрано жовтий колір, людина хоче відчуті спонтанну радість від того, щоб зайнятися чимось, що її цікавить.

Якщо робоча група рухається далі праворуч або розпускається через другий вибір, це вказуватиме на те, що особа може бути не дуже наполегливою у зв'язку з роботою.

Як було сказано вище, синій, зелений, червоний і жовтий називають основними кольорами.

Чотири основні кольори представляють основні психологічні потреби. Тому у звичайного тестувальника вони повинні з'являтися на початку послідовності або принаймні в перших п'яти місцях. Якщо це не так, то це свідчить про певне психічне чи фізичне відхилення. Чим далі назад основний колір, тим сильніше відхилення.

Базовий колір, який, таким чином, розташований далі, ніж п'яте місце, представляє незадоволену потребу, яка буде джерелом відчуття втрати та позбавлення, що призводить до тривоги.

Почуття тривоги через незадоволені психологічні потреби часто пригнічується як емоційно неприємне, так що воно розпізнається лише як невизначене хвилювання.

У рамках психологічної дисципліни фундаментальним є те, що там, де є незадоволені потреби, є тривога і, отже, компенсаторна поведінка, яка є надмірною та нав'язливою. Компенсаторна поведінка в таких випадках буде представлена кольорами перших місць. Компенсаторна поведінка буде відповідати кольору, але буде надмірною і нав'язливою.

Як було сказано вище, перевага ахроматичним кольорам, сірому, коричневому і чорному буде навіювати негативне ставлення до життя. Якщо будь-який із цих кольорів зустрічається в одному з перших трьох місць, це

вказує на особливу форму компенсаційної поведінки, яка не є нормальною.

Сірий за статистикою найчастіше зустрічається на шостому місці. Це може відбуватися також у п'ятій або сьомій позиції, не будучи аномальним, але в усіх інших позиціях це буде психологічно значущим.

Сірий – це не колір, він не світлий і не темний, він повністю вільний від стимулів і психологічних тенденцій. Сірий колір сигналізує про емоційну прохолоду.

Той, хто обирає сірий на першому місці, бажає залишитися вільним від зобов'язань і не залученим. Він лише механічно і штучно входить у соціальні контексти. Сірий в першу чергу є повністю компенсуючим, що виникає через тривогу, яка походить від відкинутих кольорів.

Людина, яка обирає сірий на друге місце, ділить світ. Одна частина складається з компенсаційної та перебільшеної області, представленої першим кольором. Друга частина, по суті, складається з усіх інших варіантів, представлених кольорами, від яких він захищається або пригнічує занепокоєння, що він може бути втягнутим у них. Однак саме так колір на третій позиції після сірого на другій позиції представляє єдиний спосіб, який він хоче відчувати. Йому не вистачає здатності діяти на основі безпосередніх переживань і відчувається внутрішня безглуздість.

Навіть із сірим на третій позиції є дисбаланс між улюбленими кольорами на двох перших місцях і кольорами після сірого настільки напруженими, що перші два кольори слід інтерпретувати як компенсацію і, отже, нав'язливу заміну недосконалостей або дефектів, а хвилювання, що виникає через них. Наприклад, якщо перші два кольори 3 - 4 (помаранчевий - жовтий), то це означає, що він компенсує своє занепокоєння експансивною діяльністю. Йому доведеться постійно розширювати радіус дії і при цьому відчувати щось нове, щоб переконатися, що щось відбувається. По суті, немає нічого, що справді щось означає для нього, але він не знає, і він відчуває найбільшу огиду дізнаватися. Щоб заспокоїти свою тривогу і неспокій, він постійно шукає нових вражень.

Людина, яка обирає сірий на восьмій позиції, відкидає непричетність. Він хоче брати участь у всьому, в результаті чого інші знаходять його цікавим і настирливим. Він не боїться взяти на себе зобов'язання, тому що не хоче нічого упустити.

Синій колір є психологічно значущим, якщо він не зустрічається в жодному з перших чотирьох місць.

Синій символізує глибину емоцій і турботу про себе. Це консервативний колір, який вказує на перевагу відомого.

Темно-синій символізує повний спокій. Артеріальний тиск і частота пульсу падають, і ваше тіло готується до розслаблення та зарядки. Потреба в цьому кольорі зростає при хворобах і виснаженні. Синій символізує соціальні зв'язки, соціальну згуртованість і почуття причетності. «Синій колір означає вірність».

Темно-синій – злегка відкинутий колір. Його часто віддають перевагу

люди із зайвою вагою.

Людина, яка обирає синій на першу позицію, бажає душевного спокою, гармонії, задоволення, спокою в душі та етичного ставлення до життя. Йому необхідно відчувати довіру до близьких людей і відчувати, що вони йому довіряють. Людина, яка обирає синій колір, хоче спокою та порядку в оточенні. Він також може вибрати синій на першому місці через фізичну потребу у відпочинку та розслабленні та можливість відновити сили.

Коли блакитний колір відхиляється, тобто вибирається на шостій, сьомій або восьмій позиції, це означає, що потреба в душевному спокої та довірі в близьких стосунках не задоволена, що є причиною тривоги. Можливо, людина відмовляється від близьких стосунків з колегами та родиною, тому що вважає їх нудними, обмежувачими, гнітючими та гнітучими. Він хоче втекти. Можливо, він робить це в реальному житті, змінює роботу або розлучається. Однак якщо він не може втекти фізично, він може зробити це психічно, втікаючи в ту чи іншу компенсаторну діяльність. Відкинутий синій означає, отже, бажання «звільнитися від кайданів», що може призвести до неспокою та емоційного хвилювання.

Відхилення синього може призвести до компенсаційного вибору зеленого. Часто спостерігається у молодих людей, які хочуть звільнитися від сім'ї.

Відкинутий синій також може означати, що людина вибирає помаранчевий на першій позиції як компенсацію. Цей вибір може означати, що людина хоче втекти від свого нудного життя за допомогою пристрасної поведінки та/або сексуальної розбещеності, це називається комплексом Дон Жуана. Якщо людина не може прийняти сексуальну розбещеність як компенсацію, вона може вирішити зайнятися небезпечною діяльністю, наприклад, альпінізмом, гонками тощо.

Людина може відмовитися від синього і вибрати в якості компенсації жовтий. Такий вибір буде говорити про те, що людина невгамовно шукає рішення своїх проблем. Він може шукати практичні рішення або шукати філософські та релігійні способи полегшити своє становище.

Зелений є психологічно значущим, коли він не зустрічається на другій, третій або четвертій позиції.

Зелений виражає себе психологічно як волю в дії, як витривалість і наполегливість. Пристрасть до зеленого вказує на стабільне ставлення та постійну самосвідомість і, зокрема, опір змінам.

Схильність вибрати зелений колір уособлює почуття самоконтрольованої переваги, відчуття контролю над речами. Він може мати багато способів здійснення контролю. Наприклад, особлива уважність у перевірці та підтвердженні фактів, дуже точна пам'ять і висока вимога до логічної послідовності. Він акцентує увагу на власних думках і обґрунтовує їх як фундаментальні та незмінні принципи. Він схильний моралізувати і повчати інших. Він може піти на компроміс, але ніколи не забуде своїх цілей.

Людина, яка обирає зелений колір на першому місці, хоче зберегти



ідеалізований образ себе через визнання, яке вона очікує через свій багатство, чудову фізичну форму, інтелект або вищий культурний рівень. Йому потрібна похвала за те, що він дотримується своїх думок і принципів, і йому це заважає, незважаючи на опір.

Людина, яка обирає зелений на шостій, сьомій чи восьмій позиції, хоче того ж, але відчуває ослабленість від опору, який зустрів і відчуває слабкість через невизнання. Відкинутий зелений колір означає «страх позбутися напруги, викликаного невизнанням». Втрата самостійності і витримки, страх втратити репутацію і навіть здатність самостверджуватися, все це породжує таке занепокоєння про можливу невдачу, що він покладає всю провину на інших і тому може проявити уїдливість і зневагу. ставлення до зовнішнього світу.

Відкинутий зелений можна компенсувати в першу чергу синім. Люди, які обирають це, шукають спокійну гавань, де їм більше не доведеться напружуватися, щоб зберегти своє становище та репутацію.

Людина може відмовитися від зеленого і компенсувати його помаранчевим на першому місці. Відкинутий зелений сам по собі вказує на роздратований стан розуму з високою напругою, що може призвести до втрати самоконтролю. Вибір компенсаційного помаранчевого на першому місці в подальшому означатиме бажання хвилювання та стимуляції. Це разом може призвести до бурхливого неконтрольованого спалаху темпераменту, високого кров'яного тиску та зміни серцевої діяльності, у гіршому випадку до незв'язної мови та часткової втрати свідомості.

Помаранчевий колір ще називають червоним. Воно є психологічно значущим, якщо воно не відбувається в одній із перших трьох позицій.

Помаранчевий символізує силу волі та сильні емоції, також для інших.

Людина, яка обирає помаранчевий на першому місці, бажає інтенсивності переживань і цілісності життя. Які форми набудуть ці дії – співробітництво, лідерство, мистецьке та творче вираження, еротика чи надмірна активність, в основному визначається кольором, наступним за помаранчевим.

Жовтий психологічно значущий, коли він не стоїть на другому, третьому, четвертому чи п'ятому місці.

Жовтий символізує спонтанність і турботу про інших.

Жовтий колір виражає необмежену експансивність, розслаблення або розслаблення. Жовтий символізує бадьорість, позбавлення від тягарів, проблем, докучливості та обмежень.

Коли жовтий колір вибрано на першому місці, це вказує на бажання розслабитися та надію або очікування більшого щастя, а також передбачає деякі конфлікти, які необхідно вирішити. Ця надія на щастя в усіх його численних формах, починаючи від сексуального досвіду і закінчуючи філософією, що пропонує інформацію та досконалість, завжди спрямована в майбутнє. Жовтий тисне вперед до нового, сучасного та розвиваючого.

Людина, яка відкидає жовтий колір і ставить його на шосте, сьоме або

восьме місце, розчаровується у своїх очікуваннях і відчуває себе порожнім, ізольованим і самотнім. Він вважає спонтанність і прагнення до пригод, які символізує жовтий, неактуальними та поверхневими. Відкинутий жовтий означає, що розчарування призвело до тліючого бунту. Цей бунт може виражатися у драгівливості, песимізмі та підозрливості щодо інших та їхніх намірів. Тому відхилення жовтого означає: «намагатися захистити себе від ізоляції та подальших втрат і розчарувань».

Зазвичай синій колір вибирається на першому місці як компенсація відхиленого жовтого. Ця комбінація вказує на прагнення до миру і спокою і прив'язаність до звичного.

Людина, яка відмовляється від жовтого, також може обрати зелений на першу позицію. Тоді це може натякати на те, що він намагається втекти з безнадійної ситуації, прагнучи до безпеки, яку можуть запропонувати престиж і становище.

Якщо відкинутий жовтий компенсується помаранчевим на першому місці, це вказуватиме на те, що він прагне уникнути свого почуття розчарування та ізоляції, шукаючи інтенсивних переживань і пригод - особливо перебільшених сексуальних пригод.

Фіолетовий колір є психологічно значущим, коли він знаходиться на першій або восьмій позиції. Не поширюється на вагітних і підлітків.

Людина, яка віддає перевагу фіолетовому, бажає чарівного ставлення до реальності. Він хоче скасувати різницю між суб'єктом і об'єктом, між причиною і наслідком і зробити свій світ магічною та інтуїтивною цілісністю. Він відчуває, що все, що можна уявити і мріяти, також є формою реальності.

Фіолетовий символізує глибоку інтровертну релігійність. Колір віддають перевагу підлітки, вагітні жінки, гомосексуалісти обох статей і люди, які мають проблеми зі щитовидною залозою.

Коричневий колір є психологічно значущим, якщо він не зустрічається на п'ятому, шостому чи сьомому місці.

Коричневий символізує фізичну чутливість. Його положення в ряду дає підказку про те, що відчуває випробувана на своєму тілі. У разі фізичного дискомфорту або хвороби коричневий починає просуватися в ранзі вперед.

Чорний психологічно значущий, коли він зустрічається в будь-якому іншому місці, крім восьмого місця.

Чорний символізує абсолютну межу життя, його фінал. Те, що людина віддає перевагу чорному, означає, що вона відкидає все, протестуючи проти ситуації, яку вважає безнадійною, протестуючи проти життя і долі.

Чорний символізує порожнечу та знищення, заперечення, абсолютну відмову або залишення.

## ДОДАТОК Д

## Обробка результатів тесту «Психологічна сумісність»

Різниця між сумами балів за непарними висловлюваннями	Різниця між сумами балів за прямими висловлюваннями		
	до 5 балів	5-10 балів	понад 10 балів
<b>До 5 балів</b>	У вас гармонійні стосунки, схожі характери	У вас гармонійні стосунки, ви непогано доповнюєте одне одного своїми характерами	У вас гармонійні стосунки, але між вами неминучі конфліктні ситуації, зумовлені несхожістю характерів
<b>5-10 балів</b>	У вас можливі труднощі у взаємовідносинах, але ви їх легко подолаєте	У вас можливі певні труднощі, які ви з часом подолаєте	Труднощі у взаємовідносинах можуть набувати затяжного характеру
<b>Понад 10 балів</b>	Добре, що ви умієте швидко порозумітися, хоча іноді вам це нелегко	Вам легко спілкуватися, але є надія на порозуміння завдяки взаємному доповненню поглядів	Лише через тривалий час і умови взаємних поступок ви зможете досягнути взаєморозуміння

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

Карпов К.С.

(підпис)

