



УДК 159.953-796.83

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ У СИСТЕМІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гант О.Є., к. психол. н., доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури

У роботі викладено результати комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз особистісних характеристик спортсменів 13–14 років. Розроблена програма розвитку адекватної самооцінки юних тенісистів. Експериментально обґрунтований вплив методів арт-терапії на формування оптимального емоційного стану та особистісного потенціалу юних спортсменів.

Ключові слова: самооцінка, психологічна підготовка, теніс, спортсмени.

В работе изложены результаты комплексного психодиагностического исследования, направленного на анализ личностных характеристик спортсменов 13–14 лет. Разработана программа развития адекватной самооценки юных теннисистов. Экспериментально обосновано влияние методов арт-терапии на формирование оптимального эмоционального состояния и личностного потенциала юных спортсменов.

Ключевые слова: самооценка, психологическая подготовка, теннис, спортсмены.

Gant E.E. SELF-CORRECTION PROGRAM OF YOUNG TENNIS PLAYERS IN THEIR PSYCHOLOGICAL TRAINING

In this article are presented the results of a complex psychodiagnostic study aimed at analyzing the personal characteristics of athletes 13–14 years. The program of adequate self-esteem of young tennis players. Experimental study the impact of art therapy methods for creating the optimal emotional state and personal potential young athletes.

Key words: self-esteem, psychological training, tennis athletes.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів щодо його забезпечення. У найзагальнішому вигляді психологічна підготовка є процесом розвитку і вдосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок, досягнення такої їх стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань в ході змагань [9, 13, 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі Т.С. Іванової розглядається методика психологічної підготовки до тенісу. На думку автора, для тенісиста є необхідним оволодіння технікою релаксації, позитивним мисленням, візуалізацією, вмінням аналізувати та коригувати свій психічний стан, використовувати самогіпноз. Однак, як зазначає Т.С. Іванова, недолік техніко-тактичної та фізичної підготовленості можна заповнити психологічною [11].

За результатами останніх досліджень, юних тенісистів необхідно вчити релаксації і візуалізації з дитинства; необхідні умови таких заходів – збереження спортсменами

спокою. Завдання: навчити тенісистів йти від матчу до матчу, від турніру до турніру, адекватно витрачаючи психічну енергію. У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань повинен бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсмени повинні бути готові до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи [3, 10].

А.В. Алексеев зазначає, що для досягнення вершин у цьому виді спорту необхідно володіти психічною схильністю до нього. Адже не варто забувати, що психологічний пресинг в індивідуальних видах спорту значно вище, ніж у командних. Наведемо психологічні критерії перспективного тенісиста: морально-вольові якості (воля, здатність долати втому, активність, дисциплінованість, схильність до самоосвіти; стабільність нервової системи (здатність «зібратися, виступити на максимумі»); здатність до тривалої концентрації уваги (п'ятисетовий матч, що триває понад чотири години – хороша перевірка стійкості уваги); антиципація; гарна реакція (швидкість польоту м'яча у грі понад 100 км/год, при подачі – понад 200 км/год); впевненість у своїх силах; агресивність; вміння ризикувати, відвага; толерантність до фрустрацій; загальний інтелектуальний рівень;



здатність до самостійного мислення; риси особистості, що відповідають обраному виду спорту [1, 6].

Всебічний аналіз змагальної і тренувальної діяльності тенісиста привертає увагу такими позиціями: особливості характеру тенісиста, структура діяльності в тенісі, завдання, що стоять перед спортсменом, фактори, які мотивують заняття тенісом (практична користь від гри), фактори, що детермінують успішні виступи, різноманітність перешкод, що стоять на шляху до високого результату в тенісі, процес підготовки і її результати, соціальна структура відносин в командах та клубах [5, 7, 12].

Т.С. Іванова зазначає, що процес формування особистості тенісиста залежить від трьох груп факторів, які необхідно аналізувати в комплексі: вроджені анатомо-фізіологічні особливості, соціальне середовище до початку занять спортом, в процесі тренувань і змагань поза спортивною діяльністю, громадська діяльність [11].

Наразі у психологічній спортивній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування адекватної самооцінки юних спортсменів у процесі їх психологічної підготовки. Практично невивченим є питання про рівень самооцінки, прагнення до успіху та рівень домагань як складових ефективної спортивно-тренувальної діяльності тенісистів 13–14 років. Для вирішення цього складного кола питань необхідно проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз особистісних характеристик дітей 13–14 років, які займаються великим тенісом. Це має значення як для розробки програми розвитку адекватної самооцінки юних тенісистів в процесі їх психологічної підготовки, так і для прогнозування успішності їхньої професійної діяльності.

Постановка завдання. Завдання дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні впливу арт-терапевтичних засобів та методів на формування адекватної самооцінки у спортсменів 13–14 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі тенісного клубу «Унікорт» м. Харкова, з вересня 2015 р. по березень 2016 р. У дослідженні брав участь 31 спортсмен віком від 13 до 14 років. Усі учасники дослідження були проінформовані про мету дослідження, дали письмову згоду на участь в ньому. На першому етапі було проведено теоретичне дослідження проблеми та констатуючий експеримент. у ході констатуючого експерименту були визначені особистісні характеристики спортсменів. Апробація програ-

ми формування адекватної самооцінки та її корекції у спортсменів 13–14 років проводилася в експериментальній групі. Загалом було проведено 36 годин психокорекційної роботи (12 занять).

Для повної характеристики особистісних якостей спортсменів 13–14 років та практичного обґрунтування розробленої програми формування адекватної самооцінки спортсменів у системі їх психологічної підготовки використовувалися психодіагностичний метод та експеримент. Методику «Оціни себе» використовували для вивчення рівня самооцінки та суб'єктивної оцінки характеристик особистості дітей 13–14 років. Методика Ю.М. Орлової «Шкала оцінки потреби в досягненні успіху» використовувалася для вимірювання потреби в досягненні мети, успіху і досягнень в цілому. Процедура проведення стандартна. Методика «Самооцінка рівня домагань» дозволила визначити рівень домагання особистості підлітків.

Висновки з проведеного дослідження. У нашому педагогічному експерименті ми проводили психологічну підготовку тенісистів експериментальної групи для підвищення впевненості у своїх силах. Показаннями для проведення психологічної корекції самооцінки методами арт-терапії у юних спортсменів були: труднощі емоційного розвитку, актуальний стрес, зниження емоційного тону, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного відкидання, почуття самотності, наявність конфліктів у міжособистісних стосунках, підвищена тривожність, страхи, фобії, негативна «Я»-концепція, низька, дисгармонічна, перекручена самооцінка, низький ступінь самосприйняття.

Створення продукту в процесі арт-терапії обумовлене цілою системою спонукань, центральними з яких є: прагнення суб'єкта висловити свої почуття, переживання у зовнішній дієвій формі, потреба зрозуміти себе і розібратися в тому, що відбувається, потреба в комунікації з іншими людьми, використовуючи продукти своєї діяльності, прагнення до дослідження навколишнього світу через символізацію його в особливій формі, конструювання світу у вигляді малюнків, казок, історій [4].

Використовуючи арт-терапію в системі психологічної підготовки юних спортсменів, ми очікували таких позитивних результатів: забезпечення ефективного емоційного реагування спортсменів, полегшення процесу комунікації для замкнених, сором'язливих або слабо орієнтованих на спілкування спортсменів, подолання комунікативних бар'єрів і психологічних захистів у трене-

Таблица 1

**Програма формування адекватної самооцінки спортсменів
13–14 років у системі їх психологічної підготовки**

№	Мета заняття	Вправи
1	Знайомство учасників групи між собою, створення передумов для вільнішого вираження своїх почуттів, представлення себе.	Знайомство Ведене малювання Каракулі Презентація «Я» Я в цьому світі
2	Розширення спектру засобів, що використовуються для само-вираження, розвиток здатності до вербалізації власних почуттів і переживань.	Корзина з фруктами Малюнок емоції Емоції бувають різні... Яка це емоція?
3	Поглиблений аналіз власної особистості, опрацювання раніше придушуваних думок і почуттів, корекція страхів.	Знайди зміни Персонажі моєї особистості Я в дикому лісі Захопи руки
4	Усвідомлення учасниками особливостей власної особистості, прийняття власної індивідуальності.	Змінюються ті, хто... Що малює олівець? Маски Паровоз
5	Емоційне програвання переживань, усвідомлення та опрацювання внутрішніх конфліктів і вираження почуттів, пов'язаних із конфліктами, розвиток почуття внутрішнього контролю, осмислення власного життєвого досвіду й особистісної цінності, підвищення самооцінки.	Заець та вовк Дракон Малюнок власного життя Комплімент
6	Усвідомлення власних бажань і можливих напрямків розвитку, привернення уваги членів групи до майбутнього.	Дотиковий лист Перехрестя Світ, в якому я хочу жити Молекули
7	Розвиток творчих здібностей, розширення спектру образотворчих засобів, що використовуються для відображення почуттів.	Живі картини Якого кольору музика? Малювання у просторі Мандала почуттів
8	Розвиток уміння виділяти в іншій людині істотні риси, позитивні і негативні якості, сприйняття і пізнання один одного, уявлень учасників про сприйняття їх іншими.	Коло-коло Перцепції Я думаю, що ти ... Невербальний подарунок
9	Усвідомлення власної цінності, прийняття індивідуальності, розвиток здатності уявити себе іншою людиною.	Зобрази фразу Самореклама Автопортрет у променях сонця Мій герб
10	Розвиток взаємодії учасників групи, вміння працювати разом, підвищення згуртованості групи, підведення підсумків роботи групи.	Стримай мотузочку Глухий телефон Я і моя група Країна нашої команди
11	Розвиток взаємодії учасників групи, вміння працювати разом, підвищення згуртованості групи, підведення підсумків роботи групи.	Групова мандала Я і моє тренування Моя перемога
12	Усвідомлення власної цінності, прийняття індивідуальності, розвиток здатності уявити себе іншим, ресурс.	Автопортрет у променях слави Дзвін Я – чемпіон



рів та спортсменів, створення сприятливих умов для розвитку довільності і здатності до саморегуляції, додатковий вплив на усвідомлення спортсменом своїх почуттів, переживань та емоційних станів, створення передумов для регуляції емоційних станів та реакцій [2, 4].

У період з грудня 2015 р. по лютий 2016 р. було проведено 12 занять зі спортсменами експериментальної групи, що в сумі склало 36 годин психокорекційної роботи з формування адекватної самооцінки спортсменів 13–14 років (табл. 1).

Для покращення особистісних показників в експериментальній групі нами проводилася активна робота щодо корекції самооцінки та рівня домагань. Робота була спрямована на розвиток здатності до самовираження особистості спортсмена, розвиток потреби в самопізнанні, стимулювання соціально прийняттого виходу придушуваних емоцій, зміцнення власної особистісної цінності. Також діти розвивали вміння виділяти в собі істотні риси, позитивні і негативні якості, прийняття їх, усвідомлення ресурсних сторін особистості.

Заняття супроводжувалися спокійною музикою, що у поєднанні з використанням фарб сприяло швидкому розслабленню учасників групи. Кожна вправа і заняття в цілому обов'язково закінчувалося рефлексивним аналізом супутніх почуттів і думок. Для реалізації завдань програми використовувалися такі матеріали: кольорові і прості олівці, фарби, маркери, аркуші ватману та ін. Основною метою нашої роботи і розробленою нами програми стала гармонізація особистості юного спортсмена через розвиток здатності до самовираження і самопізнання.

Особливості реалізації програми формування адекватної самооцінки спортсменів 13–14 років у системі їх психологічної підготовки. Структура занять запропонованої програми була такою, що кожне заняття починалося зі створення у групі так званої «робочої» атмосфери – підготовки учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньогрупової комунікації. З цією метою використовували розігриваючі рухові вправи, елементи психогімнастики, а також нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «каракулі» (за Д.У. Віннікоттом), «проба фарб» та інші, призначені для того, щоб знизити контроль із боку свідомості. Наступний етап заняття передбачав створення кожним окремо або групою в цілому тематичного малюнка. Цей етап заняття схиляв до психодіагностики. Вербалізація внутрішніх переживань допомагала знизити їх гостроту і в якійсь мірі

звільнитися від них. Тому кожному учаснику пропонували показати свою роботу і розповісти про ті думки, почуття, асоціації, які виникли у нього у процесі образотворчої діяльності.

Заключний етап передбачав рефлексивний аналіз роботи в безпечній обстановці групи. Тут зазвичай використовували елементи спонтанної «взаємотерапії» за допомогою доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи, що, як правило, складалася на заняттях, дозволяла кожному учасникові програми пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності, що давало позитивний досвід самоповаги і самоприйняття, зміцнення почуття власної гідності.

Після закінчення програми високий рівень самооцінки мав місце у 6 спортсменів експериментальної групи (40%). У спортсменів контрольної групи високий рівень самооцінки мав місце у 3 учнів (18,75%). У повторному дослідженні 9 спортсменів (29,03%) 13–14 років оцінили себе на середньому рівні (від 60 до 74 балів), з них 6 (40%) з експериментальної групи і 3 (18,75%) спортсмена з контрольної групи. Занижений рівень самооцінки в повторному дослідженні мав місце у 6 учасників дослідження (19,35%), з них 1 спортсмен (6,66%) експериментальної групи і 5 (31,25%) – контрольної групи. У семи підлітків (22,58%) у повторному дослідженні була відзначена завищена самооцінка, з них: 2 спортсмена (13,33%) експериментальної групи і 5 спортсменів (31,25%) контрольної групи.

Середні значення рівня самооцінки обстежених спортсменів експериментальної групи (далі – ЕГ) на різних етапах спортивної діяльності і достовірність їх відмінностей наведені в табл. 2–3

На першому етапі дослідження рівень самооцінки у тенісистів 13–14 років (ЕГ) у середньому склав $66,48 \pm 4,51$ балів. Під час експерименту після 6 занять (18 годин корекційної роботи) самооцінка обстежених спортсменів незначно зростає і в середньому досягає $67,34 \pm 4,05$ балів (відмінності достовірно незначні ($t=0,14$; $p>0,05$)). Після експерименту, через 12 занять (36 годин корекційної роботи) рівень самооцінки досліджуваних (ЕГ) досягає $82,81 \pm 4,57$ балів, що достовірно вище за аналогічний показник до проходження програми ($t=2,55$; $p<0,05$).

Середні значення рівня самооцінки обстежених спортсменів контрольної групи (далі – КГ) на різних етапах спортивної діяльності і достовірність їх відмінностей представлені в табл. 4–5.

Як показано у табл. 5, на першому етапі дослідження рівень самооцінки у тенісистів 13–14 років (КГ) в середньому склав $66,89 \pm 2,54$ балів. Через 2 місяці самооцінка обстежених спортсменів незначно зростає і в середньому досягає $67,00 \pm 3,04$ балів (відмінності достовірно незначні ($t=0,29$; $p>0,05$)). В останньому дослідженні самооцінка досліджуваних (КГ) становить $66,78 \pm 3,08$ балів.

Отже, самооцінка тенісистів 13–14 років знаходиться в діапазоні від заниженої до адекватної і завищеної. Самооцінка тенісистів 13–14 років ЕГ, програми формування адекватної самооцінки характеризуються більш високим рівнем, більшою адекватністю порівняно із самооцінкою тенісистів 13–14 років КГ. У обстежених тенісистів 13–14 років ЕГ відзначається позитивна динаміка рівня самооцінки особистості в процесі всього етапу експерименту.

Ефективність запропонованих вправ та технік арт-терапії для формування адек-

ватної самооцінки тенісистів 13–14 років, встановлена в ході дослідження, дозволяє рекомендувати їх використання в програмі психологічної підготовки спортсменів. Тренерам рекомендуємо вести контроль за основними показниками самооцінки юних спортсменів протягом року, з метою відбору ефективних засобів і методів впливу на ці характеристики, тому що рівень їх розвитку визначає готовність дітей до високої спортивної результативності.

Слід зазначити, що на першому етапі дослідження рівень самооцінки у спортсменів 13–14 років ЕГ в середньому склав $66,48 \pm 4,51$ балів. Під час експерименту після 6 занять (18 годин корекційної роботи) самооцінка обстежених спортсменів незначно зростає і в середньому досягає $67,34 \pm 4,05$ балів (відмінності достовірно незначні ($t=0,14$; $p>0,05$)). Після експерименту, через 12 занять (36 годин корекційної роботи) рівень самооцінки досліджуваних ЕГ досягає $82,81 \pm 4,57$ балів, що достовірно вище, ніж до проходження програми ($t=2,55$; $p<0,05$).

Таблица 2

**Середні значення самооцінки тенісистів 13–14 років (ЕГ)
на різних етапах експерименту**

Показник	Етапи дослідження		
	До експерименту	Під час експерименту	Після експерименту
Рівень самооцінки (середній бал)	$66,48 \pm 4,51$	$67,34 \pm 4,05$	$82,81 \pm 4,57$

Таблица 3

**Матриця достовірності відмінностей рівня самооцінки тенісистів
13–14 років (ЕГ) на різних етапах експерименту**

Періоди змагальної діяльності	До експерименту		Під час експерименту		Після експерименту	
	t	p	t	p	t	p
До експерименту			0,14	>0,05	2,55	<0,05
Під час експерименту	–	–			2,54	<0,05
Після експерименту	–	–	–	–		

Таблица 4

**Середні значення самооцінки тенісистів
13–14 років (КГ) на різних етапах експерименту**

Показник	Етапи дослідження		
	До експерименту	Під час експерименту	Після експерименту
Рівень самооцінки	$66,89 \pm 2,54$	$67,00 \pm 3,04$	$66,78 \pm 3,08$

Таблица 5

**Матриця достовірності відмінностей рівня самооцінки тенісистів
13–14 років (КГ) на різних етапах експерименту**

Періоди змагальної діяльності	До експерименту		Під час експерименту		Після експерименту	
	t	p	t	p	t	p
До експерименту			0,29	>0,05	4,59	<0,001
Під час експерименту	–	–			3,05	<0,01
Після експерименту	–	–	–	–		



Рівень самооцінки у спортсменів контрольної групи на першому етапі дослідження в середньому склав $66,89 \pm 2,54$ балів. Через 2 місяці самооцінка обстежених спортсменів незначно зростає і в середньому досягає $67,00 \pm 3,04$ балів (відмінності достовірно незначні ($t=0,29$; $p>0,05$)). Отже, у обстежених спортсменів 13–14 років ЕГ відзначається позитивна динаміка рівня самооцінки особистості в процесі всього експерименту і в цілому характеризується більш високим рівнем, більшою адекватністю порівняно із самооцінкою спортсменів КГ.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що тільки успішне використання психологічних якостей дозволяє спортсменам перемагати в матчі і закладає міцний фундамент для підготовки юних спортсменів до участі в професійних турах. Для успішних виступів у змаганнях тенісисту необхідно виховувати силу, швидкість, витривалість, координаційні здібності і гнучкість, а також бойову готовність, яка залежить від рівня самооцінки. Дослідження особливостей особистості спортсменів 13–14 років показало, що рівень їх самооцінки має такі варіанти: завищений рівень самооцінки, оптимальний рівень самооцінки, середній рівень самооцінки, занижений рівень самооцінки. Найчастіше самооцінка юних спортсменів відповідає завищеному, високому або середньому рівню.

Враховуючи результати комплексного психодіагностичного дослідження особливостей самооцінки спортсменів 13–14 років, нами були виділені основні напрямки її розвитку та корекції до адекватного рівня: підвищення адекватності власного уявлення про себе і сприйняття інших, зростання індивідуальної відповідальності за досягнення особистих цілей і рішення актуальних спортивних проблем.

Програма формування адекватної самооцінки спортсменів 13–14 років та її корекції до високого (оптимального) рівня повинна включати: розвиток рефлексії, кращого розуміння себе та інших, навчання вмінню бути в мирі з самим собою, створення можливостей для самовираження, корекція небажаних особистісних особливостей, поведінки, настрою; розвиток у підлітків адекватної оцінної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки і вчинків оточуючих людей, вироблення у юних спортсменів позитивних рис характеру, що сприяють підвищенню рівня самоконтролю, розвиток потенційних можливостей, коригування внутрішніх конфліктів, страхів, агресивних тенденцій, зменшення тривожності, занепокоєння і почуття провини.

У спортсменів експериментальної групи мала місце позитивна динаміка рівня самооцінки особистості в процесі всього експерименту. Показники адекватної самооцінки та емоційного інтелекту, вміння вступати в контакт та ставити запитання у представників експериментальної групи стали значно вищі до кінця експерименту, ніж у контрольній групі. Головним критерієм при відборі вправ, спрямованих на формування адекватної самооцінки спортсменів 13–14 років, повинно стати використання ресурсних технік арт-терапії. При формуванні адекватної самооцінки (високого та середнього рівня) спортсменів 1314 років треба попрацювати і з батьками юних спортсменів (проводити роз'яснювальну роботу на тему формування адекватної самооцінки дітей середнього шкільного віку та елементарних технік зняття напруги).

Ефективність запропонованих вправ та технік для формування адекватної самооцінки (високого та середнього рівня) спортсменів 13–14 років, встановлена в ході дослідження, дозволяє рекомендувати їх використання в програмі психологічної підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 112 с.
2. Гант О.Є. Використання проєктивних методик у роботі спортивного психолога / О.Є. Гант, В.А. Штих // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали наук. практ. конф. – С. 295–296
3. Гант О.Є. Вплив ситуації екстремальної спортивної діяльності на самооцінку спортсменів / О.Є. Гант // Образование как фактор формирования инновационного человеческого потенциала : материалы XVIII регион. научн.-практ. конф. учителей (г. Харьков, 14 апреля 2012 г.). – С. 64–69.
4. Гант О.Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогічного профілю. Методичні рекомендації / О.Є. Гант. – Х.: ХДАФК, 2014. – 56 с.
5. Гант Е.Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е.Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет. журнал]. – Харків: ХДАФК, 2011. – Вип. 2. – С. 215–218.
6. Гант Е.Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е.Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет. журнал]. – Харків: ХДАФК, 2014. – Вип. 2. – С. 61–66.
7. Голенко В.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев – М: Дедалус, 2001. – 192 с.



8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 296 с.

9. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. / Л.Д. Гиссен. – М., Советский спорт, 2010. – С.35–41.

10. Гуцин В.И. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов: метод, рекомендации / В.И. Гуцин, О.И. Шевченко, А.Г. Виноходова. – М. : Телер, 2006. – 75 с.

11. Иванова Т.С. Психологическая подготовка юных теннисистов в детских спортивных школах / Т.С. Иванова // Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи : сб. науч. и науч.-метод. ст. /

Моск. гос. ин-туправления. – М., 2001. – С. 102-103.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – С. 335–355.

13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

14. Родионов А.В. Общая психологическая подготовка спортсмена высокого класса / А.В. Родионов // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм : материалы Междунар. конф. – Минск, 2004. – С. 21–26.

УДК 159.942.52

СИМВОЛІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ ЕКСПРЕСИВНОЇ ПРОДУКЦІЇ

Головкова Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

У статті репрезентовано ідеографічний підхід до вивчення особистості засобами проективного малюнка. Реалізований структурний аналіз символічної проективної продукції.

Ключові слова: проективний малюнок, аналіз символів, образ «Я», особистість, почуття.

В статье репрезентирован идеографический подход к изучению личности посредством проективного рисунка. Реализован структурный анализ символической проективной продукции.

Ключевые слова: проективный рисунок, анализ символов, образ «Я», личность, чувства.

Golovkova N.O. SYMBOLIC INTERPRETATION OF PROJECTIVE EXPRESSIVE PRODUCTS

The article represents ideographic approach to the study of personality by projective drawings. Implement structural analysis of symbolic projective products.

Key words: projective drawing, analysis of symbols, „I” image, personality, feelings.

Постановка проблеми. Загальною метою дослідження особистості є прояснення психологічних чинників її ефективного функціонування. У процесі асиміляції власного досвіду особистість опановує певні способи саморегуляції, які визначають успішність взаємодії за типом людина – ситуація. Емпіричне виявлення процесів регуляції за Я. Рейковським може відбуватися через два типи явищ: інструментальні процеси і процеси відношень. До процесів відношень належать емоційні процеси, до інструментальних – психомоторні та вербальні реакції. Також механізми регуляції містять клас динамічних схем, що констатується через особистісні прояви. Отже, у психологічному дослідженні доцільно використовувати інструментарій, що буде враховувати фіксацію психологічних особливостей позначених процесів [3].

Під час дослідження ситуативної специфічності проявляються індивідуальні характеристики особистості. Теоретичний аналіз

та емпіричні процедури поглибили наукові погляди та усвідомлення психологічних чинників індивідуальної поведінки. Так, врахування ситуативної складової на діагностичному етапі робить значний внесок у загальну дисперсію особистісних проявів. Таким чином, сучасні дослідження фокусуються на композиційному холістичному уявленні про особистість та спрямовані на виявлення внутрішньої диспозиційної послідовності, у межах якої взаємодіють психічні властивості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За Л. Бурлачуком, психодіагностичний процес має у своєму складі три основних етапи:

- 1) етап збору даних;
- 2) етап опрацювання та інтерпретації;
- 3) прийняття рішення щодо висновків [3].

На першому етапі важливо забезпечити гомогенність процедури тестування, зробити доцільний добір дослідження методик, адекватних меті. Для мінімізації мотиву експертизи у дослідженні реалізується