

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОДІАГНОСТИКИ

на правах рукопису

КОВАЛЕНКО АЛЬОНА АНАТОЛІЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АТРИБУЦІЇ
УСПІХУ ТА НЕВДАЧІ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

Засідання кафедри практичної психології та
психодіагностики, від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри кандидат психологічних наук,
доцент Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2024

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
 ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
 Кафедра практичної психології та психодіагностики
 Освітній ступінь «Магістр»
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
 (ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Коваленко Альона

1. Тема роботи (проєкту) «Психологічні особливості атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів»

Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. С
 трок подання студентом роботи (проєкту) _____

Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.

3. Завдання дослідження:

1. Здійснити широкий теоретичний аналіз основних підходів та напрямів дослідження атрибутивного стилю у науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічний зміст, структуру поняття атрибуції та особливості взаємозв'язку атрибутивного стилю з мотивацією і успішністю діяльності студентів-спортсменів.
3. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів.
4. Проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження та сформулювати висновки

5. Здійснити теоретичний аналіз методологічних підходів до формування оптимістичної атрибуції особистості та розробити тренінгові програму формування оптимістичного атрибутивного стилю.

4. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів дослідження. статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	Квітень-травень 2024 р.	
	Окреслення висновків	Червень	

		2024 р.	
	Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень- Жовтень 2024 р.	
	Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти
Керівник роботи

Коваленко А.А.
Дучимінська Т.І.

АНОТАЦІЯ

Коваленко А.А. Психологічні психологічні особливості атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів

Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики особливостей атрибуції спортсмена, локусу контролю, мотиваційної структури тощо. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – студентів-спортсменів. У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування оптимістичної атрибуції у студентів-спортсменів. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів у роботі зі студентами щодо формування оптимістичного атрибутивного стилю.

Ключові слова: атрибуція, оптимізм, спортсмени, мотивація досягнення, соціально-психологічний тренінг.

SUMMARY

Kovalenko A.A. Psychological features of attribution of success and failure in student athletes.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The purpose of the study is to provide a theoretical and methodological justification and empirical study of the psychological characteristics of attribution of success and failure in student athletes. The first section examines the theoretical and methodological principles of studying the psychological characteristics of attribution of success and failure in student athletes. The second section describes the methodological tools used to diagnose the characteristics of an athlete's attribution, locus of control, motivational structure, etc.

An analysis of empirical data from the sample of student athletes was carried out. In the third section, the methodological principles of practical work are substantiated and a program of social and psychological training is developed to form optimistic attribution in student athletes. Based on the results of the analysis of the theoretical and empirical research, conclusions are drawn. The practical significance of the results obtained is that the results of the study can be used in the activities of practical psychologists in working with students to form an optimistic attributive style.

Keywords: attribution, optimism, athletes, achievement motivation, social and psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АТРИБУЦІЇ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ	7
1.1 Поняття атрибутивного стилю у психології та основні напрями його дослідження.....	7
1.2 Теоретичний аналіз взаємозв'язку стилю атрибуції з мотивацією та успішністю особистості.....	15
1.3. Психологічна підготовка як визначальна складова успіху спортсмена	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРИБУЦІЇ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ.....	25
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	25
2.2 Інтерпретація результатів дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕСПРИЯТЛИВОЇ АТРИБУЦІЇ СПОРТСМЕНА	40
3.1. Внутрішні резерви особистості та особливості зовнішнього впливу у корекції несприятливої атрибуції.....	40
3.2. Опис мети, завдань та напрямів реалізації програми психологічної корекції та профілактики несприятливої атрибуції.....	43
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток особистості проходить у взаємодії з різними життєвими ситуаціями, результатом яких є успіх чи невдача. У такому випадку оцінка ситуації, її причин відбувається за допомогою атрибутивного стилю. Атрибутивний стиль або стиль пояснення – це звичний для людини спосіб пояснення подій, що відбуваються: оптимістичний (атрибуція успіхів зовнішніми і конкретними чинниками, а невдач – внутрішніми і загальними чинниками) та песимістичний (атрибуція невдач постійними, універсальними та внутрішніми причинами).

Предметом теорії атрибуції є те, яким чином людина пояснює причини явищ навколишньої дійсності, тобто «каузально їх атрибутує» (яку використовує інформацію, як її аналізує, які висновки робить, тобто яким чином формується когнітивне пояснення причин різних ситуацій в житті людини). На думку Х. Хекхаузена, теорія атрибуції покликана пояснити, «... коли і хто по відношенню до кого зробив що, як, для чого і чому» [37].

Низка зарубіжних досліджень доводить взаємозв'язок атрибутивного стилю з мотивацією і результативністю провідної діяльності особистості. Дослідження показують, що успіхи у провідній діяльності більшою мірою залежать від того яким причинам людина приписує свої перемоги та поразки, й також від її здібностей та мотивації на успіх. Якщо людина недостатньо впевнена у позитивному результаті справи, то, відповідно, вона буде менше докладати зусиль для її завершення. Наявність сумнівів у позитивному розв'язанні ситуації може бути серйозною перешкодою під час, чи вже на початку її вирішення і навіть незначна перешкода може завадити реалізації запланованого. Лише оптимістичне налаштування та високий рівень впевненості щодо позитивного майбутнього результату додасть моральних сил на початку діяльності і в ході її реалізації у подоланні всіх негараздів.

Окреслені теоретичні положення дають підстави стверджувати, що вивчення атрибутивного стилю та особливостей його взаємозв'язку з

мотивацією й успішністю у досягненні вагомих результатів у спорті є складним та актуальним завданням у наш час.

Але, не дивлячись на актуальність проблеми, у вітчизняній психології вона залишається мало дослідженою або стосується лише окремих аспектів.

Об'єкт дослідження – особливості атрибуції успіху та невдачі.

Предмет дослідження – психологічні особливості атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження взаємозв'язку атрибутивного стилю з мотивацією та результативністю спортивних досягнень студентів-спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити широкий теоретичний аналіз основних підходів та напрямів дослідження атрибутивного стилю у науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічний зміст, структуру поняття атрибуції та особливості взаємозв'язку атрибутивного стилю з мотивацією і успішністю діяльності студентів-спортсменів.
3. Розробити програму емпіричного дослідження особливостей атрибуції успіху та невдачі у студентів-спортсменів.
4. Проаналізувати дані, отримані в результаті дослідження та сформулювати висновки
5. Здійснити теоретичний аналіз методологічних підходів до формування оптимістичної атрибуції особистості та розробити тренінгові програму формування оптимістичного атрибутивного стилю.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети і завдань у ході дослідження були використані наступні методи:

- *теоретичні методи* – аналіз, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація основних положень щодо окресленої тематики дослідження;

- *емпіричні методи*: тест диспозиційного оптимізму (LOT) К. Карвера та М. Шейера (для дослідження атрибутивного стилю); методика вивчення рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (РСК) (для визначення локалізації зовнішніх чи внутрішніх причин пояснення успіху або невдачі особистості); для дослідження рівня мотивації використовувалася Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» Ю. Орлова (для діагностики психологічних особливостей особистості, орієнтованої на досягнення успіху); в якості додаткового діагностичного критерію виступили результати спортивних досягнень студентів за останніх пів року;

- *методи математико-статистичної обробки* емпіричних даних: кореляційний аналіз К. Пірсона (для встановлення взаємозв'язків показників).

Наукова новизна: у роботі уточнено поняття атрибутивного стилю та визначено основні його детермінанти та охарактеризовано основні види атрибуції; здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей атрибуції успіху і невдачі у студентів-спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їхнього використання під час психологічної допомоги студентам-спортсменам в особистісному та професійному зростанні; у підготовці тренінгових занять з метою психологічної корекції та психологічної профілактики негативної (неадекватної) атрибуції, підвищення рівня оптимістичного атрибутивного стилю в процесі занять спортом тощо.

Апробація результатів та публікації. Результати роботи доповідалися на XVIII науково-практичному семанірі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.). Публікація: Коваленко А., Дучимінська Т. Психологічні підходи до подолання несприятливої атрибуції особистості. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XVIII науково-практичного семаніру (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 83-87.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АТРИБУЦІЇ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

1.1. Поняття атрибутивного стилю у психології та основні напрями його дослідження.

У процесі життєдіяльності людина стикається з різними негативними чи позитивними ситуаціями. Оцінка ситуацій, її причин відбувається за допомогою атрибутивного стилю.

Історія розвитку процесів атрибуції бере свій початок з моменту появи у людини здатності пізнавати навколишній світ. Прагнення пояснити невідомі явища, події та вчинки спонукало людину шукати їх причини, адже атрибуція призначена для того, щоб відповісти на питання щодо різних причин вчинків, подій, які відбуваються з нами та іншими людьми тощо.

Стиль пояснення, або стиль атрибуції – це спосіб, яким особистість звикла пояснювати особливості реальності, тобто «каузально атрибутувати». Поняття атрибуція з англійської мови (attribute) перекладається як – пояснювати або приписувати. Атрибуція забезпечує приписування соціальному об'єкту, який оцінюється та сприймається ті властивості чи характеристики, які не з'явилися в поточній ситуації взаємодії або не були помічені людиною.

Предметом дослідження атрибутивного стилю є те, як людина аналізує причини подій, які висновки вона робить, як узагальнює наявну інформацію. Іншими словами, атрибуція розглядає особливості когнітивного приписування причин тим чи іншим переживанням або поведінковим реакціям. Атрибутування є частіш за все неусвідомленим процесом та має значний вплив на поведінку спостерігача. Різні умови впливають на характер атрибуції

(наприклад, у формуванні сприйняття про незнайому особу, значну роль для суб'єкта сприйняття має початкова інформація).

Основоположником формулювання атрибутивної теорії є Ф. Хайдер, який виклав основні її положення у 1958 році в праці «Психологія міжособистісних відносин». Подальший свій розвиток ця теорія отримала в працях таких зарубіжних учених як Г. Келлі, Р. Нісбет, Л. Росс, Дж. Роттер, Р. де Чармс, Л. Фестінгер та ін. [38; 40; 41; 42; 43].

У вітчизняній психології каузальна атрибуція розглядається як розділ соціальної психології, як певне пояснення та оцінка суб'єктом мотивів і причин поведінки оточуючих [20]. Сучасні вітчизняні дослідники (Л. Балецька, Н. Карпенко, Ю.Сюсель, А. Хом'як, О. Ферт та ін.) приділяють увагу деяким аспектам поняття каузальної атрибуції та розглядають її в якості одного з важливих механізмів соціальної перцепції, відмічаючи важливість її досліджень для ефективного розуміння механізмів, процесів пояснення людиною особливостей міжособистісної перцепції мотивів і причин поведінки оточуючих.

Як один з механізмів міжособистісного сприйняття розглядає каузальну атрибуцію Н. Карпенко. Потреба розуміння причин поведінки іншої людини з'являється у зв'язку з потребою пояснювати її вчинки. Таке пояснення може базуватися на розумінні причин поведінки інших. Але у повсякденному житті люди не завжди розуміють справжні причини такої поведінки, або мають про це недостатньо відомостей, тому дефіцит інформації заповнюють приписуванням. Якщо на початку таке приписування стосувалося лише причин поведінки, то з подальшим розвитком теорії каузальної атрибуції, вивчення способів приписування розширилося на почуття, особистісні якості, наміри інших людей [14; 29].

О. Ферт, розглядаючи чинники, які сприяють гармонізації міжособистісного сприймання в середовищі інклюзії, висвітлює особливості атрибутивної фундаментальної помилки, (теорія фундаментальної помилки атрибуції сформульована Л. Россом) тобто ситуацій переоцінки важливості

особистісних характеристик та установок й недооцінки ролі події у поясненні поведінки людини. Поведінці іншої людини суб'єкт сприймання надає більше уваги ніж чинникам, які спричинили ситуацію і, як наслідок, володіючи недостатнім об'ємом інформації про причини, що викликали таку поведінку, люди починають приписувати один одному не характерні для них зразки поведінки, причини, властивості тощо [24; 26].

Ю. Сюсель, розглядаючи поняття каузальної атрибуції в контексті її філософського змісту, розкриває атрибутивні особливості процесу етнічного споживання. Дослідник вказує, що атрибутивні аспекти споживання проявляються в процесі висвітлення й підтримки символів певного етносу, ритуалів, традицій культури тощо, що впливають на формування статусу та ролей споживача [25].

Каузальну атрибуцію як один із аспектів аналітично-холістичного стилю мислення характеризує Л. Єременко. У емоційному вигоранні керівників, атрибутування відбувається шляхом зосередження уваги на розумінні причин поведінки і ситуаційних чинників. У використанні аналітичного стилю людина більшою мірою пояснює причини внутрішніми чинниками, або стійкими внутрішніми компонентами явища. При холістичному поясненні людина більшою мірою посилається на зовнішню нестійку причинність (явища і події навколишнього середовища) [11].

Зародившись на стику когнітивного та поведінкового напрямів, теорія атрибуції, окрім когнітивно-поведінкового, отримала свій розвиток у руслі когнітивно-динамічного та комплексного особистісного підходів.

Прихильники когнітивно-поведінкового підходу у розвитку досліджень теорії атрибуції (Б. Вайнер, Дж. Келлі, Дж. Ніколлс, Ф. Хайдер, Х. Хекхаузен та ін.) [28; 36; 38; 39; 45] поєднували в цій теорії психотерапевтичні напрямки психодинамічного і когнітивного підходів та розглядали її у взаємозв'язку з моделями мотивації успіху.

Комплексний напрям досліджень атрибутивного стилю особистості визначає його як важливе утворення особистісного рівня, що виконує адаптивну функцію [19]

Через багатогранність цього феномену та різноманітність підходів до його вивчення виникає термінологічна невизначеність. Це може бути пов'язано з тим, що різні науковці застосовують відмінні підходи до трактування атрибуційних процесів і відповідних категорій (наприклад, когнітивні чи емоційні аспекти). Серед найпоширеніших типів атрибутивних стилів виділяють оптимістичний та песимістичний, які по-різному впливають на адаптацію людини до життєвих ситуацій. Тому уточнення термінології та уніфікація підходів до дослідження атрибутивного стилю залишаються актуальними для сучасної психологічної науки.

Зарубіжні психологи трактують його як схильність індивіда до певних способів пояснення подій. Це часто ототожнюється з терміном «стиль пояснення» (*explanatory style*). Він є ключовим у розумінні того, як людина сприймає власні досягнення чи невдачі, і як це впливає на її емоційний стан та адаптивність. У вітчизняній психології атрибутивний стиль часто визначається як стиль каузальної атрибуції, що підкреслює стійкі особистісні особливості у процесах інтерпретації причинності та включає у себе схильність до певного типу каузального мислення, яке стає частиною структурної основи особистості. Такий стиль впливає на сприйняття подій, поведінкові реакції та загальний життєвий підхід. Особистісна характеристика стилю каузальної атрибуції є важливою у розумінні того, як людина вибудовує своє ставлення до світу і ситуацій, що її оточують [28].

Зважаючи на це, у вітчизняній психології стиль каузальної атрибуції розглядається як одна з ключових структур особистості, яка визначає загальний тип сприйняття та реагування на події [28].

Механізмам дії внутрішньої атрибуції були присвячені праці Г. Келлі. Він, виходячи з розуміння мотивів, виділив кілька факторів, які є визначальними у формуванні атрибутивного стилю. Зокрема: 1) консенсус –

причини ситуації зазвичай приписуються поведінці, яка притаманна більшості людей, а особистісні – нестандартній поведінці; 2) навмисність – обдумані стратегії поведінки частіше пояснюється ситуаційними мотивами, тоді як нестандартна поведінка – особистісними; 3) послідовність — особистісні мотиви пов'язуються з послідовною поведінкою, а ситуаційні – з поодинокими випадками [38].

Учений визначив такі основні види каузальної атрибуції:

- об'єктна (відбувається причинне приписування об'єкту дії);
- особистісна (відбувається пояснення причин того, хто здійснює дію);
- обставинна (відбувається причинне приписування зовнішнім обставинам, що спричинили ситуацію) [38].

Теорія Г. Келлі неодноразово піддавалась критиці через спірне трактування зовнішніх і внутрішніх факторів як абсолютно взаємовиключних тощо. Але не зважаючи на критику, теорії Ф. Хайдера та Г. Келлі залишаються на сьогодні найпотужнішими теоріями, які визначають напрямки подальших досліджень даної проблеми.

У психологічній науці з теорією атрибуції пов'язане поняття «диспозиція», яке має різне пояснення: як здатність та готовність людини до поведінкового акту, певного вчинку, дій та їх послідовності (Ф. Хайдер) [36]; як схильність до дій, що не має причинної обумовленості (В. Штерн), та як набір певних особистісних рис (за Г. Олпортом), які утворюють систему схильності людини до певної реакції на ситуації зовнішнього середовища [19].

Окрім того, термін «диспозиція» трактується у руслі концепції «очікуваної цінності» Дж. Аткинсона як поведінка людини, що спрямовується на досягнення певної мети (бажаної, або небажаної), яка базується на попередньому досвіді. Рівень активності людини, її мотивація, що необхідні для досягнення поставлених цілей, визначається їх значущістю. Значущість мети (чи анти-мети) залежить від мотивів [28].

В руслі атрибутивної теорії Х. Хекхаузенем була сформульована концепція мотивації досягнення, яка розглядає мотивацію як поєднання двох

сил – важливості результату і його суб'єктивної досяжності, чудово відображає ключові механізми, що впливають на мотиваційну поведінку людини. Основна ідея полягає в тому, що людина докладатиме зусиль для досягнення цілей лише тоді, коли вона вважає результат не лише важливим, але й досяжним. Якщо людина не впевнена у своїх силах або сумнівається в можливості успішного завершення справи, ці сумніви можуть негативно вплинути на її рішучість і активність. Відсутність віри у позитивний результат може призвести до того, що людина взагалі не почне діяти або припинить діяльність при першій перешкоді. Навіть незначна проблема в такому стані може стати серйозною перешкодою [28].

На історичний процес формування атрибуції у тісній взаємодії з розвитком мотивації вказує Х. Хекхаузен. Дослідник говорить, що каузальна атрибуція є важливим компонентом у структурі мотивації особистості, що забезпечує допомогу в переробці інформації та сприяння в отриманні необхідних знань [28; 37].

Разом з тим, мотивація може негативно впливати на процеси атрибуції, оскільки людина, приписуючи причини, може керуватися власними інтересами, що призводить до однобічних або хибних висновків. Е. Дессі, виділяючи внутрішні та зовнішні мотиви людської поведінки, формулює відповідні типи атрибуцій. Перший тип поведінки пов'язаний із тим, що завдяки успішній діяльності особистість відчуває внутрішню самоповагу та самоствердження. Другий тип передбачає отримання зовнішньої винагороди, наприклад, матеріальної. Зовнішньо мотивована поведінка має особливу яскраву вираженість, низьку узгодженість та високу стабільність [34].

Розгляд теорії атрибуції потребує визначення характеристик причин, що приписуються явищам реальності. Дж. Роттер [41] визначив параметр під назвою «локус контролю», який описує різницю у підконтрольності результатів дій, що базується на індивідуальних способах спрямовувати контроль на зовнішні обставини, або внутрішні фактори, тобто екстернальність чи інтернальність. Однак пізніше з'ясувалося, що це

розрізнення не завжди об'єктивне, оскільки наявні внутрішні особливості, які людина не здатна контролювати (наприклад, власні здібності), і зовнішні чинники, які піддаються контролю (наприклад, вплив на інших людей, що визначають розвиток ситуації).

В емпіричних дослідженнях, які підтримують думку про значимість зовнішнього контролю для низки осіб. Так, вітчизняна дослідниця Л. Балецька вказує на високий розвиток структурованості, пунктуальності, дотримання розпорядку роботи саме у екстернатів та робить узагальнення, що у переважанні певного виду атрибуції потрібно враховувати низку ціннісних властивостей особистості і врахування лише локусу контролю у розумінні механізмів стилю пояснення недостатньо, але локус контролю виступає детермінантою відповідної атрибуції досягнень [3].

Аналізуючи психологічні джерела знаходимо відомості про взаємозв'язок атрибуції та міжособистісних стосунків, який проявляється у впливі на ціннісну основу і культуру розуміння успіху особистістю при формуванні атрибуції досягнень. Так, Х. Хекхаузен вказує на роль атрибутивного стилю у регуляції соціальних відносин, а саме що стосується виправдання власної поведінки та прийняття відповідальності партнерами за її наслідки [4].

На значимість особистісної атрибуції вказував Р. де Чарм у сформульованій теорії «особистісної причинності» та визначав атрибуцію як потужний мотиваційний компонент який визначає причини, мотивує поведінку людини на здійснення змін у своєму оточенні [12].

Виділивши у своїй теорії два основні види людей («люди-джерела» і «люди-пішаки») Р. де Чармс характеризує їх у прагненні бути причиною власних дій, або пасувати перед вимогами соціуму [12; 42].

Теоретико атрибутивна теорія розглядається у працях американських психологів Л. Абрамсон, М. Селігмана, К. Петерсона та ін. у взаємозв'язку з теорією набутої беспорядності та оптимізму, згідно якої атрибутивний стиль особистості встановлюється на основі досвіду неконтрольованих подій та

глобальна і стабільна атрибуція є причиною генералізації безпорадності особистості [33; 44].

В контексті теорії безпорадності учені формулюють три параметри пояснення людиною успішних і неуспішних ситуацій:

- а) персоналізація подій (внутрішній/зовнішній чинники);
- б) стійкість (постійність/тимчасовість);
- в) генералізація (глобальна/часткова).

Різні поєднання даних параметрів визначають переважаючу у людини атрибуцію. На основі таких поєднань виділено оптимістичний і песимістичний стиль атрибуції. Людина-оптиміст «вірить, що неприємності тимчасові, відбуваються тільки в одній сфері життя і причиною тому є зовнішні обставини, хороші ж події мають постійний характер, відбуваються в різних сферах життя і причиною тому є вона сама. Людина з песимістичним стилем атрибуції вважає, що неприємності будуть тривати вічно і відбуватимуться у всіх сферах життя, причому звинувачує в них вона себе, а все хороше, що відбувається, є тимчасовим, трапляється тільки в обмеженій сфері життя завдяки збігу обставин» [19, с.40].

Отже, теоретичне узагальнення низки досліджень атрибутивного стилю засвідчило, що у більшості праць атрибутивний стиль розглядається як приписування соціальному об'єкту, якого людина сприймає й оцінює, властивостей та якостей, які не проявляються в поточній ситуації взаємодії та не були достатньо виражені у попередніх контактах. Предметом дослідження атрибутивного стилю є те, як людина аналізує причини подій, які висновки вона робить, як узагальнює наявну інформацію. Іншими словами, атрибуція розглядає особливості когнітивного приписування причин тим чи іншим переживанням або поведінковим реакціям. Аналізуючи теорії атрибуції (атрибутивного стилю) ми дійшли висновку, що у руслі концепції безпорадності визначено два головні стилі атрибутування подій: песимістичний (пояснення позитивних ситуацій зовнішніми і конкретними, а

невдач – внутрішніми і загальними чинниками) і оптимістичний (пояснення невдач внутрішніми, постійними і універсальними чинниками).

Оптимістичне чи песимістичне пояснення людиною власних успіхів чи невдач пов'язані з мотиваційним компонентом особистості, локусом контролю, міжособистісними відносинами тощо.

1.2. Теоретичний аналіз взаємозв'язку стилю атрибуції з мотивацією та успішністю особистості

В останні десятиліття у зарубіжній та вітчизняній психології активно досліджують характеристики, що підкреслюють взаємозв'язок з мотивацією та успішністю провідної діяльності особистості. Однією з таких характеристик є атрибутивний стиль або стиль атрибуції (приписування) особистості. Дослідженнями цієї проблеми займалися зарубіжні вчені Б. Вайнер, М. Селігман, Х. Хекхаузен та інші [28; 37; 44; 45]. За даними їхніх досліджень було виявлено, що стиль пояснення тягне за собою наслідки мотиваційного характеру. Дослідженню взаємозв'язку атрибутивного стилю з провідною діяльністю особистості також присвячено низку праць зарубіжних учених [9; 19].

У вітчизняній психології атрибутивний стиль особистості, та його взаємозв'язок з навчальною діяльністю студентів розглядається у контексті проявів особистісної беспорядності [7; 9; 19]; вивчаються особливості атрибутування успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів [3]; розглядаються психологічні особливості атрибуції успіху та невдачі спортсменів-лучників [10].

Визначальним для досягнення значних результатів у спорті є не лише високий рівень фізичної чи технічної підготовленості. Спортивна мотивація займає важливе місце у підготовці спортсменів, оскільки вона складає сукупність їхніх спонукальних сил до дії. Однією з ключових умов

формування успішної спортивної майстерності та досягнення високих результатів є цілеспрямоване управління мотивацією спортивної діяльності й формування мотиваційних установок спортсменів в процесі підготовки [1].

Характеризуючи мотивацію досягнення успіху, М. Селігман визначає так званий мотиваційний дефіцит який проявляється у зменшенні активних спроб вплинути на ситуацію яка видається людині як неконтрольована нею.

Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко вказує, що той вибір який здійснюється в юності є максимально визначальним щодо напрямів у майбутньому житті людини, рівня її самореалізації та життєві успіхів і невдач [21]. У період зрілої юності процес формування особистісної ідентичності продовжується [32], що дозволяє людині розуміти себе у всій повноті своїх відносин із навколишнім світом. Це формує її ціннісну систему, визначає ідеали, плани у житті планів та соціальні ролі, які визначають відповідні форми поведінки.

У 50-х роках минулого століття Д. Макклелландом було введено поняття мотивації досягнення як стійкої тенденції, прояви якої спостерігаються в різних ситуаціях життя, та обґрунтовано її значимість для здобуття успіху в різних сферах діяльності. Основна ідея дослідника полягала в тому, що потреба в досягненні спонукає людину до продуктивної діяльності заради хорошого її результату [35].

Американський психолог Дж. Аткинсон, пов'язуючи мотивацію досягнення з атрибуцією, виділяє в ній дві важливі тенденції – прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Коли відмічається переважання першої тенденції, людина схильна до певних дій, і, навпаки, коли переважає друга – іде відмова від дій [28].

У низці досліджень відмічається взаємозв'язок між атрибутивним стилем особистості, особливостями мотивації та локусом контролю, що показує здатність людини перекладати відповідальність за свої успіхи та невдачі на зовнішні фактори, або ж власні зусилля і недоліки. Людина може сприймати ці

результати як свої досягнення або наслідки власних помилок. Ця особистісна властивість є досить стійкою щодо дії значних особистісних змін.

Вивчаючи особливості локусу контролю особистості Д. Майєрс виявив цікаву закономірність, що засвідчує його зв'язок з станом здоров'я. Д. Майєрс зазначає, що хворий, який не контролює свого стану, а повністю покладається на лікарів ідеальний тільки для лікарні. Здоров'ю сприяє відчуття сили і здатності контролювати своє життя [18]. Дослідження Л. Хьєлл і Д. Зіглер вказують зв'язок локусу контролю з проблемою конформізму і нонконформізму, зазначаючи, що люди з екстернальним локусом контролю швидше піддаються соціальному впливу, ніж інтернали [30].

Особливості мотивації та успішність діяльності особистості в контексті атрибутивних стилів досліджував М. Селігман. Вчений вказував, що особливості стилю пояснення – це стабільна особистісна характеристика. Однак існують і дані, що підтверджують специфіку когнітивного реагування людей на різні важкі життєві ситуації. Це призвело до розробки спеціальних опитувальників, діагностуючих атрибутивний стиль в ситуаціях, пов'язаних з виконанням основних типів діяльності: навчальної, трудової, професійної, спортивної. За М. Селігманом, песимістичний стиль пояснення є важливим фактором ризику, які негативно позначаються на успішності діяльності. Саме пояснювальний стиль пов'язаний з тим, що оптимісти перевершують свій потенціал, тобто показують більш високі оцінки, ніж пророкує тест інтелекту або тест академічних досягнень, а песимісти не здатні реалізувати його. Отримавши негативну оцінку на екзамені, студент-песиміст більше схильний до депресивних станів та депресії. Отже, стиль пояснення, особливості мотивації та здібності є головними у досягненні цілей [13].

Л. Баррет, К. Петерсон провели спеціальне лонгітюдне дослідження, щоб з'ясувати, яка роль оптимістичного стилю пояснення в успішному навчанні в університеті. На початку навчального року вони запропонували заповнити першокурсникам опитувальник академічного атрибутивного стилю (Academic ASQ), що складається з 24 негативних навчальних ситуацій.

Результати першої зимової сесії, показали, що студенти, мали більш високий рівень успішності ніж від них можна було очікувати, виходячи з показників тесту академічних здібностей, заповненого при надходженні і шкільних оцінок, були схильні до оптимістичного пояснення негативних ситуацій у навчанні, тобто описувати їх як викликані зовнішніми, нестабільними і конкретними причинами. Навпаки, ті, хто пояснював негативні події у навчанні, викликані внутрішніми («я винен»), стабільними і широкими причинами, в першу сесію отримали нижчі оцінки. Крім того, молоді люди-песимісти були менш схильні ставити перед собою конкретні навчальні цілі та менш схильні звертатися за порадами до наукових керівників і консультантів. На думку вчених, ця залежність може також служити можливим поясненням їх низької успішності.

Ряд подальших досліджень підтвердив зв'язок між песимістичними атрибутивним стилем і низькими результатами навчальної діяльності.

Прослідковується взаємозв'язок песимістичної атрибуції з низькою мотивацією досягнення, низькою успішністю, негативними емоціями. Оптимістична атрибуція позитивно корелює з стійкістю, відкритістю життєрадісністю, високою мотивацією досягнення тощо [8].

За даними досліджень зв'язок атрибутивного стилю з успішності в навчальній діяльності студентів була показана на матеріалі пояснення сприятливих подій. Саме високі показники оптимізму з позитивним подіям виступили предикторами високих досягнень і продуктивності професійної діяльності страхових агентів в дослідженні англійських психологів Ф. Кора і Д. Грея [7].

Дослідження атрибуції в контексті мотивації досягнення успіху передбачає розгляд зв'язку її складових з різними видами губристичної мотивації. Ю. Козелецький розглядає губристичну мотивацію як прагнення до самоствердження та самовизначення, пояснюючи її через явища стійкого прагнення особистості до підвищення самооцінки, мотивації до ствердження і розвитку особистісної значимості [16].

Дія губристичної мотивації відбувається через її дві форми: схильності до переваги, яке полягає у зміцненні самооцінки та свого місця серед інших і схильності до досконалості, коли людина намагається підвищувати власну самооцінку через постійне покращення своїх досягнень та вироблення майстерності [27].

Відповідно до положень атрибутивної теорії Б. Вайнера, всю різноманітність пояснень успіху та невдачі можна поділити на кілька категорій, головними з яких є: стабільність, що визначається відносною постійністю чи непостійністю чинника), локалізація причин (внутрішня, або зовнішня) та контрольованість чинника.

Український дослідник О. Грецький вивчаючи особливості формування мотивації досягнення у спорті вказує, що спортсмен може здобувати успіхи та приписувати їх:

- фактору стабільності (таланту або власним здібностям), або нестабільності (везінню);
- внутрішній причині (докладанню великих зусиль для виграшу) або зовнішній причині (слабка підготовка суперника);
- контрольованому чиннику (успішно обрана тактика чи стратегія), або неконтрольованому (слабка підготовка суперника).

Чи, можна залишити спортивну діяльність і атрибутувати свою невдачу:

- фактору стабільності (у спортсмена брак таланту), чи нестабільності (не подобається тренер);
- внутрішнім причинам (слабка загальна фізична підготовка) або зовнішнім причинам (віддалене місце тренування від дому спортсмена, що викликає незручності);
- контрольованому чиннику (брак докладених зусиль), або неконтрольованому чиннику (висока плата за заняття) [5; 6].

Отже, те якими причинами спортсмени пояснюють (атрибутують) власні результати, впливає на їхні очікування та емоційні реакції, що в свою чергу є визначальним у рівні мотивації досягнення.

Також, вітчизняні дослідники підкреслюють чималий вплив тренера на підвищення рівня мотивації досягнення спортсменів [5; 6]. Клімат, який може створити тренер для підвищення досягнень у спорті має враховувати низку чинників (акцентування уваги на націленість на завдання, при цьому зниження націленості на результат; усвідомлення взаємодіючого впливу; обговорення випадків доцільності порівняння своїх результатів з іншими, або ж з власними, здобутими раніше тощо), серед яких чільне місце відводиться контролю атрибуції спортсмена, забезпеченні атрибутивного зворотного зв'язку та навчання ефективного атрибутивного стилю пояснень ситуацій і подій у діяльності спортсмена.

Отже, за результатами проведеного аналізу теоретичних розробок та емпіричних досліджень, можна зробити висновок про взаємозв'язок атрибуції, мотивації та успішності провідної діяльності особистості. Саме стилі атрибуції різних подій, як позитивних так і негативних, є невід'ємною складовою процесу мотивації та успішності досягнень. У особистості, якій більшою мірою притаманна песимістична атрибуція, діагностується низька потреба у досягненні, прагненні до самовдосконалення та гірші результати провідної діяльності.

1.3. Психологічна підготовка як визначальна складова успіху спортсмена

Аналіз теоретичних джерел, присвячених розгляду проблем в галузі психології спорту засвідчує, що ключову роль у розвитку теорії та методики спорту в Україні відіграє інтегральний підхід до організації тренувального процесу. Цей підхід спрямований на координацію та реалізацію різних

аспектів формування спортивної майстерності у змагальній діяльності – фізичної, технічної, психологічної підготовки тощо. Психологічна підготовка є одним із найважливіших аспектів тренувального та змагального процесів. Вона передбачає розвиток таких специфічних властивостей особистості як сила волі, швидкість реакцій, рішучість, сміливість, наполегливість, стійкість емоцій тощо [23].

Готовність до мобілізації сил, вольових зусиль, здатність до контролю свого психічного стану та швидка реакція на мінливість зовнішніх чинників тощо – це ті важливі якості для спортсмена, що є визначальними у його психологічному налаштуванні на досягнення перемоги.

Отже, психологічна підготовка є важливою у розвитку та вдосконаленні психічних якостей спортсмена, необхідних для успішної спортивної діяльності. У практиці підготовки вона являє собою систему методів, засобів та впливів, що використовуються для ефективного виконання тренувань, підготовки до змагань та успішної участі в них. Така підготовка охоплює низку напрямів, комплексний та взаємопов'язаний характер використання яких забезпечує досягнення успішних результатів. Завдання спортсмена – розвивати риси характеру та психічні особливості, необхідні для забезпечення успіху у спортивній діяльності, а роль тренера та інших фахівців спортивної галузі полягає в розробці відповідних методів для розвитку і зміцнення цих якостей.

Дослідники у галузі спорту поділяють психологічну підготовку на загальну та спеціальну. Підготовка загальна передбачає оволодіння універсальними прийомами, що дозволяють розвивати психічне налаштування на діяльність в умовах підвищеної екстремальності (розвиток саморегуляції емоційної стабільності; розвиток концентрації уваги; максимальний розвиток вольових зусиль та фізичної витривалості) і оволодіння прийомами створення під час тренувань реальних умов змагальної боротьби за допомогою спеціальних фахових методів.

Специфічна психологічна підготовка спрямована на участь у конкретних змаганнях або виконання певних вправ спрямована на формування налаштованості на здобуття вагомих результатів на фоні переживання деякого емоційного збудження, відповідно до його мотивації, величини потреби у досягненні цілі та суб'єктивної оцінки ймовірності виборювання високих результатів. Регулюючи рівень емоційного збудження, ступінь потреби, суспільну та особисту значущість цілей, суб'єктивне сприйняття ймовірності успіху, можна забезпечити потрібний рівень психологічної готовності до майбутніх змагань.

Значимими чинниками психологічної підготовки спортсмена у щоденному звичному тренуванні та змагальній діяльності є психологічна спрямованість, психорегуляція та психогігієна.

Психологічна спрямованість полягає у формуванні суб'єктивного ставлення спортсмена до різних аспектів його діяльності та оцінки їх значущості (як під час тренувань так і на змаганнях) для отримання бажаних спортивних результатів. Лише за таких умов можливе досягнення високого рівня підготовки, коли всі дії спортсмена підпорядковуються логіці спортивних досягнень та мають чітку мотивацію. Такий підхід дозволяє налаштовувати всі дії спортсмена відповідно до завдань з підвищення спортивної майстерності.

Психорегуляція у спорті є окремим науковим напрямком, основною метою якого є формування специфічних психічних станів, що забезпечують ефективне використання фізичних і технічних можливостей спортсмена. Це стає можливим через спеціальні перебудови в центральній нервовій системі, в результаті чого організм концентрується і ефективно спрямовує всі його ресурси на забезпечення конкретних завдань [22].

Провідні учені в галузі спортивної психології, вказуючи на визначальну роль психічної саморегуляції у підготовці спортсмена, визначають її головні напрямки:

- розвиток позитивного оптимального налаштування на впровадження ефективних методів і засобів психорегуляції в спортивному процесі;
- вдосконалення індивідуально-психологічних якостей, що лежать в основі психорегуляції;
- формування психологічної стійкості до різноманітних перешкод (зовнішніх та внутрішніх);
- розвиток психологічних навичок, що забезпечують контроль та регуляцію психічного стану (розслаблення, медитація, мобілізація, заспокоєння тощо).
- розвиток навичок управління концентрацією та зосередженістю на змісті виконуваної роботи;
- розвиток навичок щодо формування емоційної стійкості.

Психорегуляція, як важлива складова психологічної підготовки спортсмена, полягає у розвитку умінь у спортсмена управління власними відчуттями, діями, думками, що сприятиме оптимальному використанню його фізичних, психологічних і технічних можливостей. Таким чином відбувається процес саморегуляції його психічної готовності до спортивної діяльності [17].

Таким чином, у спортивній діяльності реалізуються головні завдання психологічної підготовки – формування стійкої мотивації досягнень; розвиток когнітивних установок; формування високих вольових якостей; розвиток психологічної стійкості тощо.

Психогігієна спорту розглядається як цілісна система теоретичних знань та практичних заходів, що забезпечують формування, збереження та розвиток психічного здоров'я спортсменів [15].

Спортивна робота відзначається впливом великих фізичних і психічних навантажень на спортсменів. За однакових умов та рівнів фізичної та тактичної підготовки як правило виграють ті, хто має вищу емоційно-вольову підготовку, хто здатний до швидшого відновлення власної психічної працездатності, вміння контролю та стабілізації надмірної нервової напруги тощо [23].

Отже, психологічна підготовка спортсменів, разом з фізичною, технічною, тактичною та теоретичною, є важливою складовою. Психологічна підготовка включає такі основні елементи, як: психологічна спрямованість, психорегуляція і психогігієна та базується на оволодінні універсальними прийомами, що формують психічну готовність до діяльності в реальних умовах та умовах тренування при виконанні конкретних завдань. Психологічна підготовка є необхідною умовою ефективної діяльності спортсмена, оскільки максимально забезпечує ефективне використання рівнів фізичної, психологічної, технічної підготовки, формуванню й розвитку таких специфічних якостей, як сила волі, швидкість рухових реакцій, рішучість, кмітливість, емоційну стійкість, впевненість тощо та дозволяє протистояти факторам змагальної напруги, що мають негативний вплив на результативність спортсмена, викликаючи у нього страх можливої поразки.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТЕЙ АТРИБУЦІЇ УСПІХУ ТА НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Теоретичний аналіз основних положень нашої роботи, зміст яких представлено у попередньому розділі, визначили напрямки подальшого емпіричного дослідження особливостей атрибутивного стилю успіху та невдач у студентів-спортсменів.

Дослідження здійснювалося на базі низки закладів вищої освіти спортивного спрямування. В якості досліджуваних виступили студенти-спортсмени різних курсів. Всього вибірка склала 72 студенти, з них 52 юнаків та 20 дівчат у віці від 18 до 21 років.

Програма дослідження включала наступні етапи:

- теоретико-аналітичний – передбачав постановку проблеми, окреслення мети та завдань дослідження, ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічних наукових джерелах;
- організаційний етап – передбачав формування вибірки та вибір методів для проведення емпіричного дослідження;
- власне емпіричне дослідження забезпечило проведення психодіагностичного опитування респондентів;
- підсумковий етап – передбачав обробку і узагальнення результатів дослідження, формування висновків.

Для проведення діагностики було використано низку методик:

- для дослідження атрибутивного стилю студентів було використано тест диспозиційного оптимізму (LOT) К. Карвера та М. Шейєра;

- для визначення розміщення контролю зовнішніх чи внутрішніх причин пояснення успіху або невдачі особистості методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) [9];

- для дослідження рівня мотивації використовувалася методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса;

- для вимірювання особистісних показників орієнтованості на досягнення успіху використовувався «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» Ю. Орлова [9].

- у якості додаткового діагностичного критерію виступили результати успішності спортсменів (результати спортивних досягнень у тренувально-спортивних зборах, у змаганнях тощо).

Тест диспозиційного оптимізму (LOT) був запропонований американськими психологами М. Шейером і Ч. Карвером у 1985 році. Даний тест діагностує рівень диспозиційного оптимізму, який є важливим для фізичного і психічного здоров'я. Таке розуміння оптимізму дає уявлення про позитивні події, які будуть відбуватися у майбутньому. На даний час тест є надзвичайно популярним у всьому світі.

Опитувальник включає 12 тверджень, 4 з яких є прямими і формують шкалу оптимізму, 4 – зворотніми і формують шкалу песимізму, 4 – додаткові і не беруть участь у формуванні шкал. Досліджуваному пропонується п'ять варіантів готових відповідей, з яких він вибирає одну. Відповіді оцінюються відповідною кількістю балів: не згодний (0 балів); швидше не згодний (1 бал); ні так, ні ні (середній результат) (2 бали); скоріше згодний, ніж ні (3 бали); повністю згодний (4 бали). Результати опитування оцінюються за сумою отриманих балів. Інтерпретація результатів відбувається згідно ключа і виділяє такі показники: низький, знижений, середній, підвищений, високий.

Показники низькі свідчать про песимістичну атрибуцію, високі – про оптимістичну.

Методика може використовуватися для дослідження різних психологічних проблем, пов'язаних з оптимізмом, його роллю в саморегуляції діяльності, подоланні стресу тощо.

Для діагностики особливостей рівня суб'єктивного контролю, локалізації зовнішніх чи внутрішніх причин успіху або невдачі особистості щодо значущих подій, які відбуваються у житті використовувалася методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (РСК).

Вона містить 44 твердження, які діагностують суб'єктивний контроль у семи сферах життя: у виробничих, міжособистісних, сімейних взаєминах, інтернальність в галузі хвороб і здоров'я та загальний показник інтернальності. Досліджуваний відповідає на твердження за поданою шкалою в діапазоні від -3 до $+3$. Отримані бали за допомогою таблиці переводяться в стени. Інтернальний тип суб'єктивного контролю у респондента діагностується при показниках відхилених вправо ($> 5,5$ стенив) і, навпаки, екстернальний – при показниках відхилених вліво ($< 5,5$ стенив). Високий рівень інтернальності, діагностований у людини свідчить про усвідомлення людиною своєї сили, гідності, самоповаги, самостійності, зрілості, відповідальності за дії та за те, що відбувається в її житті.

Мотивацію до успіху у студентів-спортсменів ми визначали за методикою Т. Елерса, яка діагностує силу прагнення до успіху. Досліджуваним пропонується 41 твердження на кожне з яких необхідно дати відповідь «так» або «ні». Мотивація до успіху визначає також налаштування людини на його досягнення: при високій мотивації налаштування на успіх також високі. Разом з тим, такі люди мають зазвичай високу готовність до ризикованої поведінки. У людей з високим рівнем мотивації до уникнення невдач – низький рівень ризикованої поведінки, але така мотивація є перешкодою для досягнення мети.

Для вимірювання рівня орієнтованості на досягнення успіху використовувався «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» Ю. Орлова.

Методика містить 22 твердження, які діагностують особливості досліджуваних щодо потреб, інтересів установок тощо. Якщо досліджуваний згодний із твердженням методики – зазначає «так» у номері твердження, у протилежному разі – зазначається незгода. Обробка та інтерпретація даних здійснюється згідно поданого ключа. Після оцінки пунктів методики отримані бали підсумовуються. Показник потреби в досягненні визначається за такими рівнями: низький, нижчий середнього, середній, вищий середнього, високий.

Як додатковий діагностичний критерій ми використовували результати успішності студентів-спортсменів, а саме результати участі у спортивних змаганнях, тренувальних зборах, отримані кількість очок тощо.

Для статистичної обробки емпіричних даних дослідження нами було застосовано математико-статистичної метод – кореляційний аналіз r-Пірсона.

Вважаємо, що обрані нами методики дають змогу діагностувати показники атрибутивного стилю студентів-спортсменів, особливості локусу контролю, мотивації навчальної діяльності та рівень орієнтації на досягнення успіху, що дасть можливість забезпечити реалізацію мети і завдань дослідження. Поєднання результатів, отриманих за методиками та додаткового матеріалу забезпечило більшу об'єктивність і можливість більш повної їх якісної та кількісної інтерпретації.

1.2 Інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження атрибутивного стилю студентів-спортсменів було використано тест диспозиційного оптимізму (LOT) К. Карвера та М. Шейєра. Результати діагностики атрибутивного стилю студентів-спортсменів відображені на рисунках 2.1. та 2.2., а саме рівня оптимізму (рис.2.1.) та песимізму (рис. 2.2.).

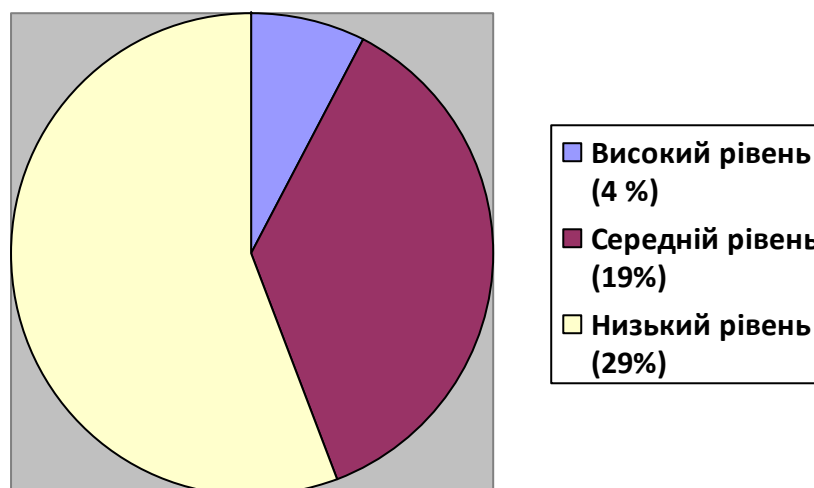


Рис. 2.1. Показники рівня оптимістичної атрибутції досліджуваних, %

Отже, результати проведеної діагностики за методикою «LOT вивчення диспозиційного оптимізму» засвідчують, що третина досліджуваних (29 %) характеризується низькими показниками рівня оптимістичної атрибутції. Показники середнього рівня оптимізму виявлені у 19 % студентів-спортсменів та лише для 4 % респондентів характерні показники високого рівня оптимістичного атрибутивного стилю.

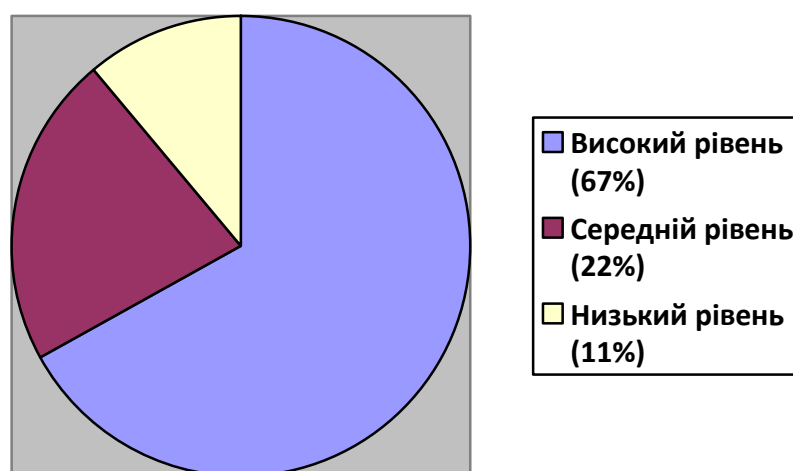


Рис. 2.2. Показники рівня песимістичного атрибутивного стилю досліджуваних, %

Щодо песимістичного атрибутивного стилю, то тут відмічається, що показники низького рівня песимізму характерні для 11 % респондентів, у 22 % діагностовано середні показники рівня песимізму, та у переважаючої більшості досліджуваних (67 %) діагностуються показники високого рівня песимістичної атрибуції.

Таким чином, результати діагностики півня оптимізму/песимізму показують, що у більшості студентів-спортсменів відмічається песимістичне налаштування у поясненні подій і ситуацій в житті. Така атрибуція може проявлятися у їх сприйнятті постійності негараздів, таких, що поширюються на різні сфери життя і діяльності, а також, звинуваченні себе за промахи, погані результати подій (невдачі) тощо. Значна кількість досліджуваних продемонструвала середні результати за даною методикою. Також, слід відмітити, що відсоток оптимістично налаштованих студентів-спортсменів щодо сприймання і пояснення негативних та позитивних ситуацій, які відбуваються в їхньому житті невеликий.

Збільшення показників песимістичного бачення життя та негативного очікування відносно майбутнього у молодих людей в наш час є досить поширеним явищем і причиною тому є насамперед воєнні дії, які тривають в нашій країні, нестабільна економічна, політична ситуація, загострена суспільна криза, відсутність соціальної захищеності, зростання критичного ставлення до свого майбутнього тощо.

Також, високий рівень песимізму у досліджуваних на момент діагностики можна пояснити як ситуативну стресову ситуацію, яка характерна для спортсменів.

Діагностика екстернальності/інтернальності студентів-спортсменів щодо пояснення важливих для них подій та зосередженості контролю за цими подіями ми здійснювали за допомогою методики оцінки рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (РСК). Показники діагностики рівнів суб'єктивного контролю представлені на рисунку 2.3.

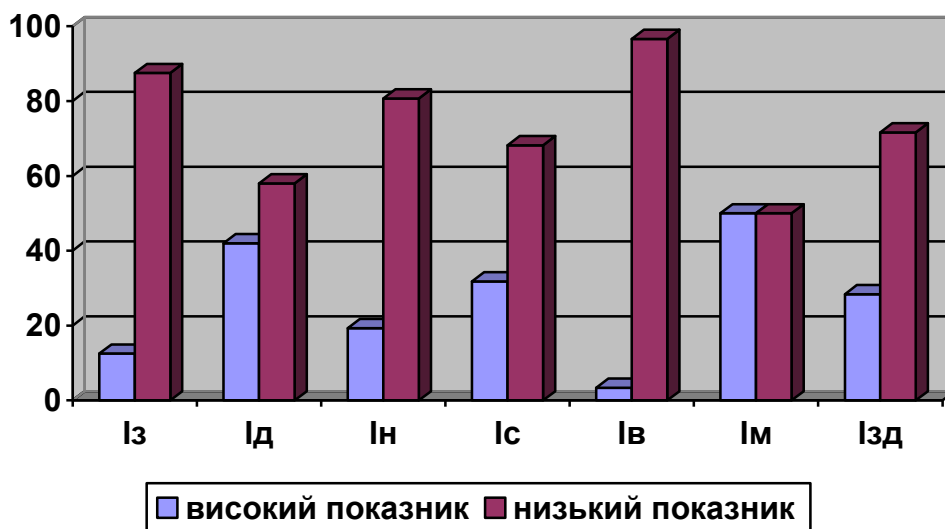


Рис. 2.3. Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю студентів-спортсменів, %

Примітка: Із – загальна інтернальність; Ід – інтернальність в галузі досягнень; Ін – інтернальність в галузі невдач; Іс – інтернальність в галузі сімейних відносин; Ів – інтернальність в галузі виробничин відносин; Ім – інтернальність в галузі міжособистісних відносин; Ізд – інтернальність в галузі здоров'я.

Показники загальної інтернальності (Із) засвідчили високий її рівень у 12,5 % досліджуваних. Такі люди контролюють важливі події свого життя, вважають, результати цих подій залежать від їх самих, їхніх дій, здатні брати на себе відповідальність і контролювати своє життя. Ці студенти-спортсмени загалом спокійні, розважливі, впевнені у власних силах, позитивно ставляться до оточуючих та усвідомлюють сенс і життєві цілі. Для переважної більшості досліджуваних (87,5 %) осіб характерні показники низького рівня суб'єктивного контролю за шкалою загальної інтернальності (Із). Тобто, у більшості студентів-спортсменів діагностується екстернальний рівень контролю. Такі досліджувані не завжди усвідомлюють зв'язок між власними діями та важливими подіями в житті, не беруть на себе відповідальність за їх результати та не здатні контролювати їх розвиток. Більшість успішних подій у своєму житті вони вважають результатом випадку або дії оточуючих людей. Для таких студентів-спортсменів є характерною стурбованість, завищена тривожність, прояви агресії та нетерпимості до інших.

Діагностика за шкалою інтернальності в галузі досягнень (Ід) показує, що у 42,0 % досліджуваних діагностовано високі показники, що свідчать про високий рівень суб'єктивного контролю у позитивних подіях і ситуаціях. Ці досліджувані беруть на себе відповідальність за позитивні життєві події, події, що супроводжувалися досягненнями успіху, вони здатні управляти ними та мати успіх у досягненні майбутніх цілей. Для більшості респондентів (58,0 %) за шкалою інтернальності у галузі досягнень (Ід) характерні низькі показники, які вказують на те, що такі досліджувані приписують власні успіхи та досягнення впливу інших людей, простому везінню, щасливій долі тощо, тобто зовнішнім обставинам.

За шкалою інтернальності в галузі невдач (Ін) у 19,3 % студентів діагностовано показники високого рівня. У таких респондентів загалом розвинене відчуття суб'єктивного контролю щодо ситуацій неуспіху. У промахах вони схильні звинувачувати насамперед себе, недостатність тих власних якостей, що могли б забезпечити успіх. Для 80,7 % досліджуваних характерний низький рівень інтернальності у галузі невдач (Ін), що свідчить про їх схильність до пояснення контролю над ситуаціями невдачі зовнішнім чинникам, іншим людям, невезінню тощо.

Щодо інтернальності у сімейних стосунках (Іс), то 31,8 % досліджуваних покладають відповідальність за події, що відбуваються в їх сімейному житті, в родині на себе, тобто мають високий рівень інтернальності в цій сфері. Для 68,2 %, характерні низькі показники Іс, що про те, що ці студенти схильні приписувати відповідальність за проблеми своїм рідним і близьким людям.

Щодо інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів), то за цією шкалою результати діагностики розподілилися наступним чином: лише для 3,4 % опитаних характерний високий рівень інтернальності (Ів), більшості студентів (96,6 %) за вказаною шкалою характерні показники низького її рівня. Люди з високими показниками за шкалою інтернальності в галузі виробничих відносин схильні вважати свої дії значимими в організації власної

діяльності, у взаємодії з колективом, у власних досягненнях тощо. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що досліджувані схильні покладатися на важливість зовнішніх обставин – дії тренер, колег-спортсменам, везінню-невезінню тощо.

За шкалою інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім) діагностовано показники розділилися порівну: 50,0 % досліджуваних мають високі показники (такі студенти-спортсмени беруть відповідальність на себе за налагодження і підтримку міжособистісних відносин відносин з оточуючими) та 50,0 % досліджуваних мають низькі показники інтернальності в галузі міжособистісних відносин (такі досліджувані схильні надавати більшої ваги у налагодженні міжособистісних відносин впливу оточуючих, їх діям, або ж випадку).

За шкалою інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Із) виявилося, що 28,4 % респондентів мають високі показники інтернальності, тобто вони відповідальність за своє здоров'я повністю беруть на себе (якщо хворіють, то звинувачують у цьому самих себе й покладаються на себе щодо одужання). Досліджувані з низьким рівнем інтернальності (Іх) (71,6 %) приписують відповідальність за ситуації, пов'язані з здоров'ям та хворобою зовнішнім чинникам (випадку, іншим людям, лікарям).

Таким чином, результати діагностики рівня суб'єктивного контролю засвідчують про низький його рівень у більшості досліджуваних як за шкалою загальної інтернальності, так і за всіма іншими шкалами. Такі результати можуть свідчити про неготовність чи нездатність студентів-спортсменів контролювати значущі події і ситуації їхнього життя (як успішні так і неуспішні), брати на себе відповідальність за їх результати, впливати на їх вирішення, вважати, що причини таких результатів залежать від їх самих.

Для діагностики сили мотивації у досягненні успіху, у здобутті високих спортивних результатів та перемог ми використали методику діагностики мотивацію до успіху Т. Елерса. Результати діагностики представлені на рисунку 2.4.

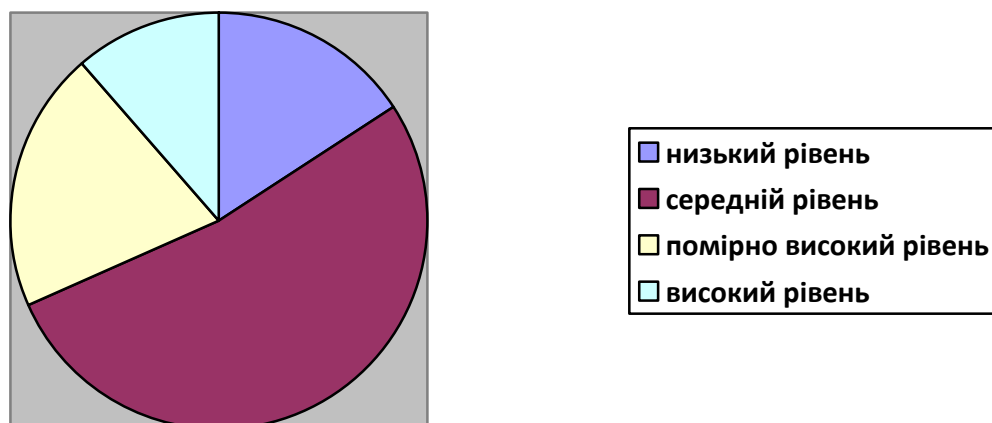


Рис. 2.4. Показники оцінки рівня мотивації досягнення успіху досліджуваних, %

За даною методикою у 15,9 % досліджуваних діагностовано низький рівень мотивації. Такі показники свідчать про дещо формальну орієнтацію на успіх, у досягненні результату для них важлива оцінка інших, вони спонукаються більшою мірою оцінкою «потрібно». Респонденти з низьким рівнем прагнення до успіху, надають перевагу малому чи, навпаки, надто великому рівню ризику, що може негативно позначатися на їх спортивних досягненнях.. Показники середнього рівня мотивації діагностовано у 52,3 % досліджуваних, помірно високий рівень характерний для 20,5 % студентів. Такі спортсмени загалом активні та ініціативні, прагнуть до самовдосконалення, опанування нових навиків, здатні працювати в колективі та, переважно, спрямовувати свої зусилля на забезпечення бажаного результату, вони надають перевагу середньому рівню ризику. І лише у 11,3 % діагностовано дуже високий рівень мотивації до успіху. Для таких студентів-спортсменів характерний високий рівень активності, самовладання, самоконтроль і високий рівень відповідальності за свої дії, докладання вольових зусиль у забезпеченні успіху для досягнення високих спортивних результатів. Досліджуваним, які мотивовані на успіх, характерне уникання

великого ризику, що убезпечує їх від незручних ситуацій та промахів у спортивній діяльності.

Індивідуально-психологічні особливості особистості, спрямованої на досягнення успіху ми діагностували за методики «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» Ю. Орлова. Ця методика діагностує мотивацію потреби у досягненні успіху за такими трьома її рівнями: низьким, середнім та високим. Результати, отримані за методикою, представлені на рисунку 2.4.

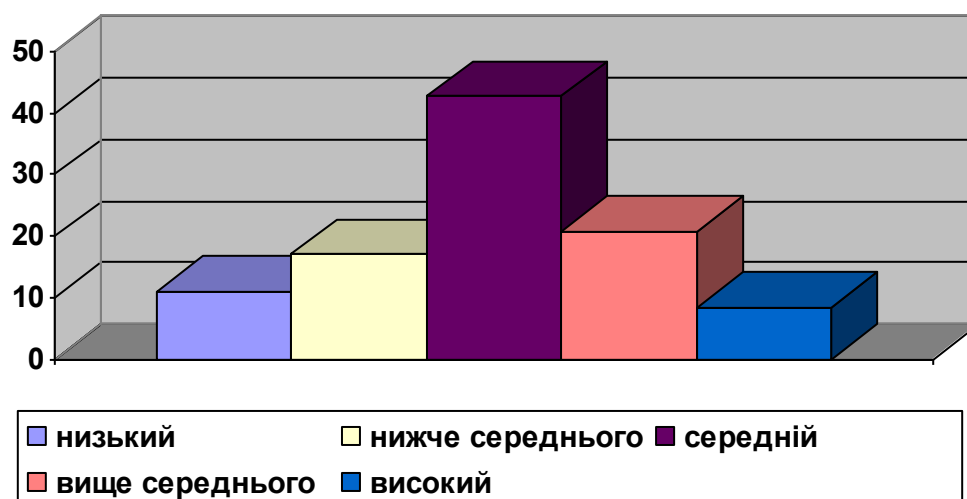


Рис. 2.4. Показники рівня потреби у досягненні успіху студентів-спортсменів, %

За результатами методики було виявлено, що у студентів-спортсменів переважають середні показники потреби у досягненні успіху (36,8 %). У 15,8 % досліджуваних діагностовано низький рівень потреби у досягненні успіху, у нижче 18,2 % – середнього, показники вище середнього рівня потреби у досягненні успіху характерні для 19,2 % студентів-спортсменів і лише 10,0 % досліджуваних відзначаються високою потребою у досягненні успіху. Оскільки між показниками рівня потреби у досягненні успіху та успішності у провідній діяльності відмічається пряма значима кореляція, то можна припустити, що у третини спортсменів недостатньо виражена внутрішня мотивація та прагнення до успіху, у своїй діяльності вони

мотивуються переважно зовнішніми мотивами. При цьому більшою мірою переважає захисна зовнішня мотивація (мотиви уникання невдачі). Потреба в досягненні має потужний взаємозв'язок з активністю в діяльності та її результатами.

У якості додаткового діагностичного критерію ми використовували результати успішності спортсменів (результати участі у тренувально-спортивних зборах, у змаганнях тощо). Враховувалися показники для виконання I-III спортивних розрядів відповідно до валифікаційних норм та вимог. Показники успішності досліджуваних у спортивній діяльності представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники успішності спортивної діяльності студентів

Розряди згідно кваліфікаційних вимог	Кількість студентів	Відсоткове відношення (%)
I розряд	16	21%
II розряд	32	46,7%
III розряд	24	32,3%
Всього:	72	100%

За показниками успішності і результативності спортивної діяльності студентів у навчально-тренувальних зборах, участі у змаганнях різного рівня було виявлено, що 21 % студентів досягли I розряду, 46,7 % – II розряду, 32,2 % мають III розряд.

Дальша обробка результатів діагностики мала на меті застосування методів математичної статистики, а саме кореляційного аналізу r-Пірсона для встановлення взаємозв'язків між показниками атрибутивного стилю, екстернального/інтернального локусу контролю, потреби у досягненні та показників особливостей спортивних досягнень. Значущі кореляційні взаємозв'язки переважаючого типу атрибуції, локусу контролю, мотивації

досягнення та потреби досягнення успіху й результативності спортивної діяльності подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розрахунки показників кореляції r-Пірсона

	Висока потреба у досягненні	Низька потреба у досягненні	Високий рівень мотивації	Середній рівень мотивації	Низький рівень мотивації	Успішність у спортивній діяльності
Оптимістичний атрибутивний стиль	.69*	.18	.78**	.40*	.30	.53*
Песимістичний атрибутивний стиль	-.49*	.71**	.37	.23	.26	-.59**
Загальна інтернальність	.80**	.37	.79**	.50*	.26	.82**
Інтернальність в галузі досягнень	.67**	.25	.55*	.46*	.47*	.72**
Інтернальність в галузі невдач	-.47*	.44*	.21	.22	.11	-.69
Інтернальність у сімейних відносинах	.00	.17	.21	.33	.55*	.06
Інтернальність у виробничих відносинах	.40*	.06	.22	.17	.28	.44*

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,05$;
* – рівень достовірності $p \leq 0,01$; нулі та коми опущені.

Отже, здійснена процедура кореляційного аналізу засвідчила низку значимих кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками атрибуції, інтернальності, мотивації досягнення та успішності спортивній діяльності. Зокрема, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показником оптимістичного атрибутивного стилю й потребою у

досягненні ($r=0,69$, $p \leq 0,05$), високим рівнем мотивації досягнення ($r=0,78$, $p \leq 0,01$) й показником успішності спортивної діяльності ($r=0,53$, $p \leq 0,05$). Більше того, песимістичний атрибутивний стиль позитивно корелює з низькою потребою у досягненні ($r=0,71$, $p \leq 0,01$). Отже, чим більшою мірою притаманний особистості оптимістичний атрибутивний стиль, тим більша її потреба у досягненні, прагненні до високих показників та результатів у стрільбі з лука.

Результати кореляції, отримані між загальним показником інтернальності і його окремими проявами у різних сферах та показниками потреби у досягненні, внутрішньої мотивації, продемонстрували високо значимі позитивні взаємозв'язки інтернального типу суб'єктивного контролю з високою потребою у досягненні ($r=0,80$, $p \leq 0,01$), високими показниками мотивації досягнення успіху ($r=0,79$, $p \leq 0,01$), а також успішністю спортивної діяльності ($r=0,82$, $p \leq 0,01$). Цікавими є результати, отримані за показниками песимістичної атрибуції та інтернальності в галузі невдач: ці показники негативно корелюють з високою потребою у досягненні ($r= - 0,49$, $p \leq 0,05$; та $r= - 0,47$, $p \leq 0,05$). Очевидно, що негативний прогноз власних дій та схильність до звинувачень самого себе у різноманітних неприємностях провокує мотив уникнення невдачі й, відповідно, зменшення мотивації досягнення, потребу у досягненні високих спортивних результатів та успішної спортивної діяльності.

Отже, за результатами емпіричного дослідження ми виявили низку статистично значущих зв'язків. Було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між показником оптимістичного атрибутивного стилю й високою потребою досягнення, високою мотивацією досягнення й показником успішності спортивної діяльності. Песимістичний атрибутивний стиль позитивно корелює з низьким рівнем потреби у досягненні, а оптимістичний атрибутивний стиль спортсмена, пов'язаний з високою потребою у досягненні, прагненні до успіху та кращих результатів спортивної діяльності. Потреба в досягненні прямо й позитивно корелює з активністю в діяльності та її результатом. За результатами кореляції були отримані позитивні

взаємозв'язки інтернального типу суб'єктивного контролю з високою потребою у досягненні, показниками мотивації успіху оптимістичного атрибутивного стилю й потребою у досягненні, високим рівнем мотивації досягнення й показником успішності спортивної діяльності. За показниками песимістичного атрибутивного стилю та інтернальності в галузі невдач було виявлено негативну кореляцію з високою потребою у досягненні.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕСПРИЯТЛИВОЇ АТРИБУЦІЇ СПОРТСМЕНА

3.1. Внутрішні резерви особистості та особливості зовнішнього впливу у корекції несприятливої атрибуції

Вивчаючи поняття атрибутивного стилю, його детермінанти, прояви, вплив на мотивацію досягнення та емоційний стан особистості, дослідники виділяють різні способи психопрофілактики та психокорекції негативної атрибуції, які базуються на активізації внутрішніх особистісного потенціалу особливостей зовнішнього впливу й факторів середовища.

Поняттю «психологічний копінг» (або так званим копінг-стратегіям) у зарубіжній психології присвячено низку як теоретичних пошуків, так і емпіричних досліджень. Предметом вивчення копіngu є ефективна адаптація людини до вимог ситуації, в якій стратегії подолання дають можливість послабити або пом'якшити ці вимоги, уникнути або звикнути до них. Поняття психологічного подолання трактується як спосіб індивідуальної взаємодії з ситуацією, що базується на особистісному сприйнятті ситуації, її важливості для людини та ресурсного потенціалу. Активна форма копінг-поведінки – це спрямоване послаблення впливу або усунення ситуації стресу. Пасивний копінг, передбачає використання альтернативного психологічного захисту, механізмів, спрямованих на зниження емоційної напруги, а не на трансформацію ситуації стресу [9].

Здійснений теоретичний аналіз існуючих наукових джерел, присвячених висвітленню змісту, особливостей та видів копінг-стратегій, засвідчує, що психологічне подолання є чинником, який залежить від двох основних факторів: зовнішніх умов ситуації та особистісних властивостей людини.

Корекційний підхід, який пропонує Х. Хекхаузен, передбачає здійснення впливу щодо трьох основних чинників: самооцінки особистості, формування

рівня домагань на основі індивідуального стандарту та особливостей атрибуції успіху і невдачі. Трансформація поведінки полягає у формуванні адекватної самооцінки завдяки чому людина стає менше залежною від зовнішніх обставин та більш емоційно стійкою у разі невдачі. На думку дослідника, така самооцінка може формуватися у випадку індивідуального особистісного стандарту досягнень. Для формування такого стандарту зовнішній вплив має базуватися на *«індивідуальних відносних нормах»*, які дозволяють пояснювати успіхи і невдачі внутрішніми чинниками, характеризуються гнучким підходом, сприяють формуванню реалістичного рівня домагань, формують зону максимальної мотивації тощо, а не на *«соціальних відносних нормах»* де зразком для порівняння є певні середні показники або досягнення інших [28].

На основі підходів Х. Хекхаузена, власні пропозиції щодо неефективних педагогічних стратегій формують Е. Боджиано і Ф. Катц. Використання педагогами оцінок на кшталт «необхідно», «потрібно», «ти повинен...» формує зовнішню мотивацію стосовно особистісних досягнень. Контролюючі стратегії, які б мали мотивувати людину, навпаки, сприймаються такими, що знижують рівень контролю в ситуації [9].

Цікавим є дослідження щодо використання критики і схвалення. Конструктивною є критика, що базується на конкретних пропозиціях. Менш ефективною є критика, яка вказує на недолік чи певну поведінку. Найменш ефективною є критика, яка базується на розчаруванні щодо невдач й може викликати в людини негативні емоції і самозвинувачення [9].

Підкреслюючи значення зовнішніх чинників у корекції та профілактиці несприятливої атрибуції, дослідники виділяють роль внутрішніх (ресурсний потенціал особистості, активні поведінкові стратегії тощо) [9]. Х. Хекхаузен пропонує модель атрибутивної терапії, що базується на зміні моделі несприятливої атрибуції неуспіху. Людина, у якої діагностовано песимістичний атрибутивний стиль, що базується на оцінці власних здібностей як недостатніх, робить спробу його змінити, на модель, в якій невдача приписується недостатньо прикладеним зусиллям для її подолання.

Цей спосіб терапії базується на використанні методів переконання, пояснення на досвіді, демонстрування ефективних зразків, тренування нового виду атрибуції [28].

У своїй теорії причинності, яка базується на переживанні феномену стану мотивованості – «відчуття себе джерелом дії», Де Чармс пропонує корекцію власних дій та відповідальність за їх наслідки формувати на основі: постановки реалістичних, але високих цілей; усвідомлення власних сильних та слабких сторін; віри в ефективність своїх дій; визначення ефективних стратегій поведінки для досягнення намічених цілей; отримання зворотнього зв'язку щодо досягнення цілей; особиста відповідальність за власні дії, їх наслідки та відповідальність за дії інших [9].

Концепція оптимізму-песимізму М. Селігмана [13], базується на моделі завченої безпорадності. На основі «моделі неприємностей ABC» А. Елліса, вчений розробив програму самонавчання подолання невдач. У подоланні невдач перш за все необхідно встановити зв'язок між неприємністю (А), думкою (В) і наслідком (С, а пізніше навчитися розвивати уміння помічати дію ABC в реальному житті. Тренування таких умінь базується на аналізі конкретних ситуацій, що дає можливість відстежити, як наші думки впливають на нашу поведінку. Песимістичні думки, які і є не адаптивними, приписують причини неприємностей постійним, глобальним, внутрішнім чинникам, а успіхів – непостійним, локальним, зовнішнім чинникам [13].

Спосіб корекції негативної атрибуції, що базується на зміні балансу мотивів прагнення до успіху і уникнення невдачі, пропонує Д. Макклеланд [35]. Згідно з теорією мотивації досягнення Аткінсона-Макклеланда-Вейнера, оптимальним є співвідношення, при якому мотив прагнення до успіху у 2 – 3 рази переважає мотив уникнення невдачі. Основою системи впливу є концепція Д. Макклеланда, яка розглядає мотиви як емоційно забарвлені асоціації між мотивуванням та очікуваними чи реальними переживаннями успіху й невдачі. Щоб мотив прагнення до успіху став переважаючим, необхідно збільшити кількість його емоційно насичених асоціацій, при цьому

сам мотив не повинен бути занадто великим, а мотив уникання невдачі – занадто малим [35; 37].

Отже, методи подолання несприятливого атрибутивного стилю повинні базуватися на врахуванні таких важливих чинників як внутрішній ресурсний потенціал особистості та зовнішні ситуативні фактори.

Аналіз зазначених підходів до подолання негативної атрибуції підтверджує унікальність специфіки кожного з них: теорія «відносної норми» акцентує увагу на прийнятті індивідуального стандарту досягнень; теорія мотивації зосереджена на виробленні балансу між прагненням до успіху та уникненням невдач; модель атрибутивної терапії націлена на розвиток оптимістичного налаштування щодо пояснення причин успіхів і негараздів. Кожен з окреслених підходів не є універсальним, проте їх поєднання сприятиме досягненню особистісних змін як в оцінці себе, так і в розробці ефективних стратегій поведінки для подолання негативної атрибуції.

3.2. Опис мети, завдань та напрямів реалізації програми корекції та профілактики несприятливої атрибуції

Запропонована нами програма корекції та профілактики несприятливого атрибутивного стилю у студентів-спортсменів (*Додаток А*) мала на меті перш за все активізацію у спортсменів процесів самоаналізу, самопізнання, саморозвитку особистості й саморегуляції їх внутрішнього ресурсного потенціалу; окрім того, створити систему психолого-педагогічних впливів, яка спрямована на формування і вдосконалення конструктивних поведінкових стратегій щодо трансформації негативної атрибуції у спортсменів.

Отже, корекційна програма спрямована на ефективне поєднання внутрішніх зусиль спортсменів та зусиль тренерського складу як основних суб'єктів процесу взаємодії. Адже саме особливості вербальної та невербальної взаємодії тренера і спортсмена формують зовнішнє ситуаційне

поле у процесі подолання негативного атрибутивного стилю. Важливими чинниками, які вимагають обов'язкове залучення тренера до надання ефективної соціально-психологічної підтримки і допомоги спортсмену проявами високого рівня негативної песимістичної атрибуції, є такі:

- 1) важливість особи тренера, його соціальний статус;
- 2) вага впливу тренера на особливості процесу спортивної підготовки;
- 3) можливість впливу тренера на основні чинники стресу, що виникають у процесі тренування та змагання.

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз та узагальнення проблеми песимістичного атрибутивного стилю у психологічних джерелах, результати проведеного емпіричного дослідження її проявів у провідній діяльності студентів-спортсменів та різні існуючі підходи до корекції і подолання песимізму стали основою для розробки нашої психокорекційної програми.

Окреслена мета виділила два основні напрями щодо реалізації психокорекційної програми.

Перший напрям був спрямований на здійснення роботи з студентами-спортсменами щодо активізації та розвитку їх особистісного ресурсного потенціалу, підвищення рівня самооцінки, самоствалення, мотивації до особистісного та професійного самовдосконалення, трансформації негативної песимістичної атрибуції, зацікавленості щодо пошуку шляхів та методів ефективної самореалізації у заняттях спортом тощо.

Нами були визначені основні завдання щодо впровадження першого напрямку психокорекційної програми, які передбачали:

- трансформацію у спортсменів переважаючого несприятливого стилю атрибуції;
- розвиток емоційної стабільності у тренувальному та змагальному процесі;
- розвиток високого рівня мотивації досягнення успіху у спортивній діяльності;

- формування позитивного налаштування у ставленні до себе та оточуючих;
- встановлення високого індивідуального стандарту досягнень;
- формування активних поведінкових стратегій та їх застосування у досягненні намічених цілей та подоланні складних ситуацій тощо.

Другий напрям психокорекційної програми визначав важливість ролі тренерів у формуванні оптимістичної атрибуції спортсмена. Цей напрям передбачає потребу у розширенні знань тренера про особливості атрибутивного стилю пояснень успіхів та невдач у спорті; розуміння меж та чинників впливу роботи щодо корекції та профілактики негативного атрибутивного стилю; визначення і реалізацію ефективних формі напрямів взаємодії зі спортсменами тощо.

Завдання щодо впровадження другого напрямку психокорекційної програми мали на меті:

- надання інформації тренерам про особливості песимістичної атрибуції та ефективні підходи у її корекції;
- усвідомлення специфіки використання контролюючих стратегій, критики та схвалення та їх впливу на спортивну діяльність підопічних спортсменів;
- налаштування ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії для розвитку у спортсменів активної позиції у спорті;
- розуміння стилю невербальної поведінки, який використовується тренерами під час тренувального процесу;
- розвиток емоційної спостережливості та емпатійності.

Отже, запропонована нами комплексна психокорекційна програма враховувала особливості взаємодії внутрішніх факторів (особистих резервів спортсменів) та зовнішніх ситуативних факторів (створення ефективного середовища занять спортом з конструктивними стратегіями впливу тренера).

Психокорекційна програма містила такі основні блоки:

- діагностичний (діагностика негативного атрибутивного стилю спортсменів у ситуаціях тренувального процесу та на змаганнях);
- інформаційно-просвітницький (інформування спортсменів та тренерів про психологічні особливості атрибутивного стилю пояснення та особливості його впливу на ефективність і результативність спортивної діяльності);
- корекційно-розвивальний (корекція високого рівня песимізму у спортсменів; актуалізація їх високої само ефективності та формування високого рівня інтернальності тощо);
- профілактичний (запобігання негативного впливу песимістичної атрибуції на успішність провідної діяльності студентів, формування високого рівня мотивації спортивних досягнень);
- прогностичний (формування та моделювання змісту й основних напрямів розвитку особистості спортсмена у його діяльності, що базується на оптимістичному світобаченні та світосприйнятті, високому рівні інтернальності та високій потребі і мотивації досягнення).

Запропонована нами психокорекційна програма передбачала два напрями реалізації: методичний семінар з елементами тренінгу для тренерів, на якому здійснювалися завдання інформування, просвітницької роботи та профілактично-превентивної роботи з тренерами; проведення психологічного тренінгу з студентами-спортсменами у яких діагностовано високий рівень прояву песимізму. Тренінгова програма передбачала проведення діагностичної, інформаційної, просвітницької та корекційно-розвивальної роботи зі спортсменами.

Методичний семінар для тренерів включав в себе три основні заняття тривалістю 4 академічні години кожна (загальна тривалість семінару – 12 академічних годин).

Психокорекційна тренінгові програма з метою подолання несприятливого атрибутивного стилю у студентів-спортсменів передбачала

три основні навчальні модулі, вступну та завершальну частини. Загальна тривалість програми становила – 41 академічну годину: вступ – 3 академічні години; основна частина – 36 академічних годин; завершальний етап підведення підсумків тренінгу – 2 академічні години.

В процесі її реалізації використовувалися такі основні форми тренінгової роботи: рольові ігри; аналіз ситуацій; мозковий штурм; групові дискусії; самопрезентація; міні-лекції; психогімнастичні вправи та інші.

Отже, успішна реалізація мети та завдань психокорекційної програми щодо подолання несприятливої атрибуції студентів-спортсменів полягає у визначеному комплексному підході, що передбачає ефективне поєднання різних форм та методів роботи (методичний семінар з елементами тренінгу для тренерів та психологічний тренінг для студентів-спортсменів).

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний та емпіричний аналіз досліджуваної теми можна зробити наступні висновки:

Предметом теорії атрибуції є те, яким чином людина пояснює причини явищ навколишньої дійсності, тобто «каузально їх атрибутує» (яку використовує інформацію, як її аналізує, які висновки робить, тобто яким чином формується когнітивне пояснення причин різних ситуацій в житті людини). На сьогодні у психологічній науці не сформульовано єдиної атрибутивної теорії та універсальних методичних факторів її дослідження.

Теоретичне узагальнення низки досліджень атрибутивного стилю засвідчило, що у психології визначено два основні стилі атрибуції: песимістичний (пояснення позитивних ситуацій зовнішніми і конкретними, а невдач – внутрішніми і загальними чинниками) і оптимістичний (пояснення невдач внутрішніми, постійними і універсальними чинниками).

Оптимістичне чи песимістичне пояснення людиною власних успіхів чи невдач пов'язані з мотиваційним компонентом особистості, локусом контролю, міжособистісними відносинами, успішністю провідної діяльності (спортивної діяльності) тощо. Саме стилі пояснення причин вчинків, як позитивних так і негативних, є невід'ємною частиною процесу мотивації і впливають на успішність та результативність у заняттях спортом.

На основі аналізу науково-методичних джерел було обрано низку дослідницьких методів: стандартизовані психологічні методики та методи математичного аналізу, які дають змогу діагностувати показники атрибутивного стилю спортсменів, особливості локусу контролю, мотивації провідної діяльності, рівень орієнтації спортсменів на досягнення успіху, що дало можливість забезпечити реалізацію мети і завдань дослідження.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що у більшості спортсменів діагностуються показники песимістичної атрибуції, що виявляється у схильності до сприймання невдачі як постійних й глобальних та також брати на себе відповідальність за погані події (невдачі). Показник

спортсменів-оптимістів є невеликим. Щодо рівня суб'єктивного контролю, у більшості досліджуваних виявлено низький рівень інтернальності у всіх сферах, що свідчить про неготовність студентів-спортсменів покладати на себе відповідальність за важливі ситуації, управляти ними, контролювати та впливати на них (у тому числі у заняттях спортом), приписувати собі причини того, що відбувається у житті. Діагностика рівня мотивації дало змогу виявити, що у значної частини досліджуваних спортсменів, низький рівень мотивації успіху. Також, низький рівень потреби досягнення успіху виявлено в значній кількості спортсменів. Оскільки потреба у досягненні успіху має тісний взаємозв'язок з успішністю та результативністю діяльності, то можна припустити, що у третини досліджуваних недостатньо виражена внутрішня мотивація діяльності і переважають зовнішні мотиви.

За допомогою методів математичної статистики було виявлено виявили низку статистично значущих зв'язків, а саме: позитивний кореляційний зв'язок між показником оптимістичного атрибутивного стилю й потребою у досягненні, високим рівнем мотивації й вищим показником успішності у заняттях лучним спортом та результативності спортивної діяльності. Песимістичний атрибутивний стиль позитивно корелює з низькою потребою у досягненні, а оптимістичний атрибутивний стиль, пов'язаний з високою потребою у досягненні, прагненні до кращих результатів у спорті. Потреба в досягненні прямо й позитивно корелює з активністю в діяльності та її результатом. За результатами кореляції були отримані позитивні взаємозв'язки інтернального типу суб'єктивного контролю з високою потребою у досягненні, показниками високого рівня мотивації. За показниками песимістичного атрибутивного стилю та інтернальності в галузі невдач було виявлено негативну кореляцію з високою потребою у досягненні.

Отже, результати аналізу існуючих теоретичних та емпіричних досліджень свідчать про тісний взаємозв'язок атрибутивного стилю з мотивацією та успішністю провідної діяльності особистості загалом та успішності і результативності спортивної діяльності зокрема. У особистості,

якій більшою мірою притаманний високий рівень песимізму, відмічається низька потреба у досягненні та прагненні до високих результатів спортивної діяльності.

Аналіз впливу песимістичного атрибутивного стилю на результативність провідної діяльності свідчить про необхідність її діагностики, профілактики та корекції. Вітчизняні та зарубіжні наукові джерела дали змогу виділити низку специфічних існуючих підходів, які базуються на виробленні оптимістичного стилю пояснень причин успіху і невдачі, комплексне використання яких сприятиме формуванню стійких особистісних змін на оцінному та поведінковому рівнях, спрямованих на подолання несприятливої атрибуції.

На основі сформульованих підходів до подолання несприятливої атрибуції нами розроблено комплексну програму корекції та профілактики негативного атрибутивного стилю пояснень у спортсменів. Ефективність такої програми полягає у визначеному комплексному підході, що передбачає ефективне поєднання різних форм та методів роботи (методичний семінар з елементами тренінгу для тренерів та психологічний тренінг для студентів-спортсменів).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та застосуванні ефективних програм спрямованих на профілактику та психокорекцію негативного атрибутивного стилю, підвищення мотивації до особистісного та професійного самовдосконалення, зацікавленості в пошуках шляхів ефективної самореалізації у заняттях спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. В. Особливості мотиваційної сфери спортсменів-одноборців. Матеріали II науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору», 21-22 квітня 2016 р., Харків. С. 6–7.
2. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Єрмакова Н. О. Соціальна психологія: навч. посіб. для ВНЗ. Київ : Каравела, 2009. 215 с.
3. Балецька Л. М. Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук. Острог, 2014. 21 с.
4. Вашека Т. В., Долгова О. М. Психологічні чинники мотивації досягнення як основи самореалізації особистості. <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54284/1/%.pdf>
5. Грецький О., Мицкан Б. Особливості психологічних якостей та мотиваційних типів спортсменів циклічних видів спорту на різних етапах підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 15 С. 101–105.
6. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2015. Вип. 17 С. 126–136.
7. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів економічного та математичного профілів. *Актуальні проблеми психології*. Київ : А.С.К., 2010. Т.І. Вип. 29. С. 75–81.
8. Дучимінська Т. І. Психологічний аналіз складових когнітивного компонента особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів. *Психологічні перспективи*. Випуск 28. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. С. 118–129.

9. Дучимінська Т. І., Малімон Л. Я. Подолання особистісної безпорадності студентів у навчальній діяльності: Навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 164 с.
10. Дучимінський О. Г., Дучимінська Т. І. Особливості атрибуції успіху та невдачі спортсменів-лучників. Матеріали XV науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 25-26 листопада 2021 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2021. С.40–42.
11. Єременко Л. С. Когнітивний стиль як фактор емоційного вигорання керівника. *Current Trends in the Development of Science and Practice*. 2020. Р. 120–124.
12. Занюк С. С. Психологія мотивації: Навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
13. Зелигман М. Как научиться оптимизму: советы на каждый день. Режим доступу : <https://worldbank.org.ua/4968-kniga-yak-navchitisya-optimizmu-zminit-poglyad-na-svit-i-svoie-zhittya.html>.
14. Карпенко Н. А. Механізми міжособистісного сприймання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2. 2011. С. 15–28.
15. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с.
16. Козелецький Ю. Людина багатомірна (психологічне ессе). Юзеф Козелецький. Київ : Либідь, 1991. 288 с.
17. Лисенко Л. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2011. 64 с.
18. Майерс Д. Вивчаємо соціальну психологію. Режим доступу : <https://davidmyers.org/textbooks/exploring-social-psychology>.
19. Малімон Л. Я. Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.

20. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
21. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / За ред. Т. М. Титаренко. Луцьк: «Вежа»: Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
22. Стеценко Н. Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10 С. 171–178.
23. Структура психологічної підготовки студентів: методичні рекомендації. Режим доступу : <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/2649>.
24. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): навчальний посібник. Дніпро : Середняк Т.К., 2021. 150 с.
25. Сюсель Ю. В. Соціальна каузальна атрибуція процесу етнічного споживання. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Вип. 7 (28). С. 161–165.
26. Ферт О. Соціальна перцепція як складова формування гармонійних відносин в інклюзивному освітньому середовищі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 28. Том 4. 2020. С. 199–204.
27. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості губристичної мотивації особистості майбутніх психологів. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. Т.18. Вип. 4(30), 2013. С. 292–299.
28. Хекаузен Х. Мотивация и деятельность. Режим доступу : http://psih.pp.ua/_2003.html
29. Хом'як А. Спілкування як процес міжособистісного розуміння у соціальній взаємодії. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. 3. С. 138–144.
30. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Режим доступу : <https://library.asue.am/open/2282.pdf>.
31. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

32. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка. Київ : Ніка-Центр, 2010. Вип.38. С. 378–387.
33. Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. № 87. P. 49–74.
34. Deci E. L., Ryan R. M. The support of autonomy and control of behavior . *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53. P. 1024–1037.
35. McClelland D. C. Human motivation. Glenview, IL: Scott, Foresman. 1985. 672 p.
36. Heider F. The psychology of interpersonal relations. New York : Wiley, 1958. 322 p.
37. Heckhausen H., Schmalt H.-D., & Schneider K. Achievement motivation in perspective. New York: Academic. 1985. P. 345–386.
38. Kelley H. H. The process of casual attribution. *American Psychologist*. 1973. Vol. 28. P. 107–128.
39. Nicholls J. G. The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Development*, 1978. 49(3). P. 800–814.
40. Nisbett R. E., Ross L. Human interference: strategies and shortcomings of social judgment. *Englewood Cliffs*: Prentice Hall, 1980. P. 121.
41. Rotter J. B. The development and applications of social learning theory : selected papers. New York, N.Y. : Praeger, 1982. 367 p.
42. deCharms R. Personal causation: The internal affective determinants of behavior. N.Y.: Acad. Press, 1968. 274 p.
43. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press, 1962. 291 p.

44. Seligman M. E. P., Abramson L. Y., Semmel A., Von Baeyer C. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. Vol. 88. P. 242–247.

45. Weiner, B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. 92(4), P. 548–573.

Комплексна програма корекції та профілактики несприятливої атрибуції

Мета програми корекції та профілактики несприятливої атрибуції: активізація у спортсменів процесів самопізнання, самоаналізу, особистісного саморозвитку й саморегуляції як внутрішніх ресурсів; створення системи психолого-педагогічних впливів, спрямованих на розвиток і підтримку конструктивних стратегій спрямованих на зміну негативної атрибуції у спортсменів.

Завдання щодо реалізації програми передбачали:

проведення методичного семінару з елементами тренінгу для тренерів з метою:

- інформування про особливості песимістичної атрибуції та способи її подолання;
- розуміння специфіки впливу контролюючих стратегій, критики та схвалення на успішність провідної діяльності спортсмена тощо;
- налагодження суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою формування у спортсменів активної позиції у спорті;
- усвідомлення власного стилю невербальної поведінки під час тренувального процесу;
- розвиток емоційної спостережливості та емпатійності.

проведення психологічного тренінгу зі спортсменами з метою:

- формування у спортсменів оптимістичного атрибутивного стилю;
- забезпечення емоційної стабільності під час тренувань та змагань;
- формування мотивації досягнення успіху на протипагу мотивації уникнення невдач у провідній діяльності;
- встановлення адекватного особистісного стандарту досягнень;
- активізація власної поведінкової активності для досягнення поставлених цілей та подолання труднощів тощо.

Структура методичного семінару з елементами тренінгу для тренерів

Заняття 1. Особливості атрибуції спортсмена

Обладнання та матеріали для заняття: ноутбук, проектор, маркери, бейджики.

1. *Знайомство* з учасниками семінару, представлення ведучого, ознайомлення учасників із загальною послідовністю тем семінару, оголошення мети та завдань роботи.

2. *Вступ.* Міні-лекція «Особливості атрибутивного стилю особистості, її вплив на ефективність провідної діяльності спортсменів».

Активна змагальна позиція спортсмена передбачає наявність у нього внутрішнього локусу контролю, емоційну стабільність, оптимістичну оцінку ситуацій та їх наслідків, впевненість у собі тощо. Проте, серйозною перешкодою у процесі її формування є песимістична атрибуція, деструктивні наслідки якої зменшують результативність діяльності.

Атрибутивний стиль – це індивідуальний стиль пояснення особистістю успіхів і невдач. Вчені виділяють два основні стилі атрибуції: оптимістичний та песимістичний. Те якими причинами спортсмени пояснюють (атрибутують) власні результати, впливає на їхні очікування та емоційні реакції, що в свою чергу є визначальним у рівні мотивації досягнення.

Також, вітчизняні дослідники підкреслюють чималий вплив тренера на підвищення рівня мотивації досягнення спортсменів. Клімат, який може створити тренер для підвищення досягнень у спорті має враховувати низку чинників (акцентування уваги на націленість на завдання, при цьому зниження націленості на результат; усвідомлення взаємодіючого впливу; обговорення випадків доцільності порівняння своїх результатів з іншими, або ж з власними, здобутими раніше тощо), серед яких чільне місце відводиться контролю атрибуції спортсмена, забезпеченні атрибутивного зворотного зв'язку та навчання ефективного атрибутивного стилю пояснень ситуацій і подій у діяльності спортсмена.

Теорія атрибуції тісно пов'язана з виникненням певних емоційних реакцій у особистості. Приписування успіхів чи невдач внутрішнім факторам та факторам які контролюються (наприклад, здібності чи докладені зусилля), часто призводить до виникнення у спортсменів таких емоційних реакцій, як гордість чи сором. Спортсмен буде відчувати більше гордості у випадку успіху, чи сорому у випадку невдачі, якщо приписуватиме результат саме внутрішнім факторам, а не зовнішнім (фортуни чи майстерності суперника).

3. *Групова дискусія* на тему «Причини виникнення негативної атрибуції у спортивній діяльності». Завдання дискусії: визначити основні детермінанти песимізму спортсмена (з подальшим їх рейтингуванням), конкретизувати можливі способи його корекції з боку тренера.

4. *Аналіз ситуації* взаємодії тренера зі спортсменом-песимістом (на основі перегляду відеоролика «Рольова гра»). Визначення зовнішніх (поза, міміка, емоції) ознак песимізму, конкретизація дій тренера, пошук інших можливих форм комунікації.

5. *Рефлексія* за результатами заняття.

Заняття 2. Емоційно-оцінні особливості переживання спортсменом особистісної безпорадності та їх вплив на тип каузальної атрибуції.

Обладнання та матеріали для заняття: ноутбук, проектор, маркери.

1. *Вступ.* Методика «Завершення речення». Учасникам семінару пропонується продовжити фразу «Особистісна безпорадність спортсменів характеризується такими емоціями як: ... ». Продуковані варіанти емоцій записуються ведучим на дошці з подальшим обговоренням їх вірогідності та можливих наслідків. Тренери-учасники семінару наводять паралелі з реальними спортсменами, конкретизують специфіку їх переживань.

2. *Міні-лекція* «Емоційно-оцінні ознаки безпорадності та їх вплив на тип каузальної атрибуції».

Песимістичний атрибутивний стиль є інтегральним показником у формуванні особистісної безпорадності особистості.

Емоційне реагування особистості із діагностованою особистісною безпорадністю характеризується такими якостями замкнутість, байдужість, невпевненість у собі, схильність до переживання почуття провини, ранимістю, низьким самоконтролем, тривожністю, депресивністю, фрустрованість, схильністю до ескапізму. Як наслідок – формується дефіцит позитивних емоцій, що, в подальшому, ще більше понижує самооцінку та спричинює підвищену екстернальність та стан депресії.

Подібний емоційний дефіцит виникає внаслідок усвідомлення особистістю безплідності власних дій та проявляється у пригніченому і навіть депресивному стані. Відомий дослідник проблеми безпорадності М. Селігман стверджує, що вирішальним фактором для виникнення депресії як наслідку безпорадності є негативні емоційні зрушення, які пов'язані із настанням небажаних наслідків і відсутністю бажаних.

Особливість емоційного реагування на перебіг ситуації та сприйняття тої чи іншої події та її результату (наприклад, власного успіху або неуспіху) є важливою детермінантою його наступних дій та типу атрибутивного (пояснювального) стилю. Низька мотивація діяльності пов'язана з приписуванням причин успіху та неуспіху зовнішнім факторам. Тому мотивація досягнення повинна збільшитись у тих спортсменів, у яких під впливом поведінки тренера змінюється несприятливий тип пояснення успіху чи невдач. Якщо тренер змінить на краще свою думку щодо здібностей неуспішного спортсмена, трактуючи його невдачі недостатністю зусиль, а не відсутністю здібностей, то спортсмен зможе переорієнтувати власну причинну установку та докладатиме більше зусиль. Тобто, будь-яка зміна причинних схем особистості обов'язково спричинить і зміну її поведінки.

3. Групова дискусія на тему «Аналіз дій тренера щодо формування у спортсменів упевненості в собі та оптимістичної оцінки ними дійсності». Завдання дискусії: встановити ефективність та доцільність запропонованих впливів на спортсмена, доповнити їх іншими формами міжособистісної взаємодії тренер-спортсмен.

4. *Вправа* «Список емоцій». Учасникам семінару роздаються попередньо-приготовані аркуші, розграфлені на дві частини.

Завдання вправи: у колонці «Впевнені у собі спортсмени» записати емоції, якими вони можуть характеризуватися, у колонці «Невпевнені спортсмени» – їх домінуючі емоції.

Питання для обговорення: Наскільки вказані емоції відрізняються між собою? Чи важко розрізнити прояви зазначених Вами емоцій?

5. *Групова рефлексія* за результатами заняття.

Заняття 3. Невербальна взаємодія у тренувальному процесі та її вплив на формування оптимістичної атрибуції спортсмена.

1. **Обладнання та матеріали для заняття:** ноутбук, проектор, цифрова відеокамера, маркери, картки з написаними на них різними словами.

1. *Вступ.* Оголошення теми та формулювання мети заняття.

2. *Вправа* «Виступ без підготовки». Кожному учаснику семінару пропонується виступити експромтом, без підготовки на будь-яку тему. Тривалість виступу 2–3 хвилини, про зміст виступу учасники дізнаються за кілька хвилин до нього. Попередньо готуються «білети» – картки із записаними словами: назви предметів (гітара, тюльпан, журнал), слова без матеріального змісту (біг, аплодисменти, думка), слова, що позначають явища, події (свято, торнадо, спокій). Зміст виступу повинен містити визначення предмета, явища, його походження та зовнішній вигляд, середовище існування, внутрішню структуру, можливі способи використання. Решта учасників спостерігає за позою виступаючого, його мімікою, жестами, темпом мовлення тощо.

Завдання для обговорення: Скільки відсотків інформації було передано жестами? Чи усі жести, що використовувались були доречними?

3. *Вправа* «Вираз обличчя». На екрані демонструються фотографії людей з різними виразами обличчя.

Завдання для учасників семінару: розмістити обличчя на фотографіях залежно від їх виразу: а) від сумного до веселого; б) від тривожного до спокійного; в) від втомленого до відпочившого.

Питання для обговорення: Чи складно було ідентифікувати вказані емоції? Чому?

4. *Міні-лекція* «Невербальна взаємодія у тренувальному процесі».

Одним із важливих засобів впливу на особистість спортсмена є комунікативна культура тренера та його компетентність як суб'єкта невербальних комунікацій. Невербальна поведінка часто є індикатором актуальних психоемоційних станів особистості і виконує функцію контролю афекту, його нейтралізації. На жаль, у спілкуванні багатьох сучасних тренерів домінує експресивна скутість або жестикуляційна надмірність, інколи недоречність рухів тіла. Неадекватне вживання невербальних засобів мови може дати небажаний ефект у спілкуванні тренера зі спортсменами та активізувати прояв негативних психоемоційних станів спортсменів. Такі «дрібниці»: «як стояти», «як сидіти», «як підвищити голос», «як посміхнутися», «як подивитися» – були в діяльності А. С. Макаренка вирішальними: «Нас цьому ніхто не вчив, а цього можна і треба вчити, і в цьому є і має бути велика майстерність».

Однією з серйозних проблем діяльності тренера є переважання в невербальному спілкуванні жестів домінування, агресивності, переваги. До нього відносяться:

– вказівні жести; погляд поверх окулярів (сприймається як критичний, агресивний);

– жести домінування, переваги, агресивності: руки, перехрещені перед собою із піднятими великими пальцями; руки в боки або перехрещені позаду тулуба; руки в кишенях, напоказ залишені великі пальці;

– жести-сигнали критичного або негативного відношення: вказівний палець злегка підпирає щоку, великий палець під підборіддям, решта

напівзігнуті уздовж щоки; рот прикривається долонями; рука спирається на підборіддя, вказівний палець під носом;

– жести необережності, підозри, недовіри, наприклад, міцно зчеплені пальці рук;

– жести-сигнали нервозності, захисту: покусування дужки окулярів, авторучки; постукування пальцями по столу; застібання і розстібання «блискавок» (кнопок, гудзиків, одягу); одягання-знімання кільця;

– захисні жести: схрещені на грудях руки, перехрещування ніг тощо.

Не менш важливим компонентом взаємодії є візуальний контакт, який виконує регулятивну функцію. Поглядом, спрямованим на співрозмовником, привертають увагу до себе та предмету розмови, демонструють прихильність (ласкавий погляд) і відчуження (холодний погляд), висловлюють здивування (запитальний погляд), іронію (насмішкуватий погляд), засудження (суворий погляд), підтримують психологічний контакт. Виділяють такі «зони» погляду: інтимна – 15–46 сантиметрів, соціальна – 75–200 сантиметрів і публічна – 3–7 метрів.

5. *Вправа «Невербальні засоби у діяльності» з подальшою груповою дискусією.* Учасникам семінару пропонується пригадати або придумати жести, якими можна привітати аудиторію, зробити зауваження, підтримати увагу.

Питання для обговорення: Які жести найкраще використовувати у роботі з спортсменами? Яку дистанцію слід для цього обирати? Наскільки важливим є усвідомлення та контроль тренером специфіки власної жестикуляції?

6. *Групова рефлексія* за результатами заняття.

Програма тренінгу корекції та профілактики негативної атрибуції

Кількість учасників тренінгу: 10 осіб.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, папір А-4, фломастери, ручки, м'яка іграшка.

Вид тренінгу: соціально-психологічний тренінг.

Кількість тренерів: 1.

Програма тренінгу:

Модулі тренінгу	Тема	Тривалість
Вступ до тренінгу: знайомство учасників групи, створення атмосфери довіри та саморозкриття; ознайомлення з тематикою тренінгу, вивчення очікувань та готовності до роботи		2 акад. год.
Модуль 1. Оптимістичний атрибутивний стиль як чинник успішної спортивної діяльності	<i>Заняття 1.</i> Вплив атрибутивного стилю на ефективність діяльності особистості	4 акад. год.
	<i>Заняття 2.</i> Оптимізм як протидія невдачам	4 акад. год.
Модуль 2. Емоційна стабільність як запорука подолання песимізму	<i>Заняття 3.</i> Вплив негативних емоційних станів на формування мотивації уникнення	4 акад. год.
	<i>Заняття 4.</i> Песимізм як наслідок неадекватної оцінки власних емоційних станів	4 акад. год.
Модуль 3. Поведінкова активність особистості як детермінанта формування мотивації досягнення успіху	<i>Заняття 5.</i> Встановлення особистісного стандарту досягнень.	4 акад. год.
	<i>Заняття 6.</i> Мотивація досягнення як запорука успішної діяльності	4 акад. год.
Підведення підсумків тренінгу: рефлексія результатів тренінгу		2 акад. год.

Тривалість тренінгу – 28 академічних годин: вступ – 2 академічні години; основна частина – 24 академічні години; підведення підсумків тренінгу – 2 академічні години.

Основні форми тренінгової роботи: рольові ігри; аналіз ситуацій; мозковий штурм; групові дискусії; самопрезентація; міні-лекції; психогімнастичні вправи.

Модуль 1. Оптимістичний атрибутивний стиль як успішної спортивної діяльності

Заняття 1. Вступ до тренінгу. Вплив атрибутивного стилю на ефективність діяльності особистості

1. Знайомство:

- представлення тренера, оголошення теми тренінгу та його короткого змісту;

- знайомство учасників тренінгу використовуючи вправу «Я і моє ім'я». Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я, а далі дати особистісну характеристику собі по кожній букві імені (наприклад, Світлана – самостійна, відповідальна, імпульсивна, талановита, любляча, азартна, надійна, амбітна). Знайомство може розпочати тренер, а після нього будуть представлятися інші учасники;

Вправа «Рука» для більшого згуртування групи. Учасники тренінгу діляться на пари. Потім кожен обмальовує свою руку і обмінюється малюнком із своїм партнером. Далі кожен заповнює «руку» за свого сусіда (спілкуючись один з одним), у такій послідовності: долоня – ім'я, великий палець – хобі, вказівний – улюблена страва, середній – улюблений навчальний предмет, безіменний – країна чи місто, в якій мріє побувати, мізинець – мрія.

Після заповнення «руки» кожен представляє свого напарника.

- вивчення очікувань від заняття;
- визначення емоційної готовності учасників тренінгу до роботи за базовою шкалою самооцінки емоцій від 1 до 10;
- формулювання та обговорення правил групової роботи (за допомогою методу мозкового штурму), їх прийняття;

2. Діагностичний етап. Для визначення когнітивних, поведінкових особливостей прояву песимістичного атрибутивного стилю було використано

такі методики: «Тест на оптимізм», «Дослідження рівня суб'єктивного контролю», «Оцінка рівня домагань», «Мотивація досягнення». Отримані результати фіксуються тренером для подальшого їх порівняння з результатами повторної діагностики після завершення тренінгу.

3. Інформаційно-корекційний етап.

Вправа «Не хочу хвалитися, але за час занять у секції я навчився ...». Кожен з учасників по черзі говорить фразу, яка починається словами «Не хочу хвалитися, але за час занять у секції я навчився ...».

Вправа «Спогади з минулого». Дається 2 хвилини часу, щоб пригадати найбільш песимістичний та найбільш оптимістичний моменти, що стосувалися їх спортивної діяльності. Їх можна записати, але озвучувати в групі лише за бажанням самого учасника. Далі по колу кожен рефлексує такі моменти: Які події, факти спричинили песимістичний (оптимістичний) настрій у цій ситуації?; Яким чином завершилась ця подія, ситуація?; Чи можете Ви зараз сказати, що в той момент доклали всіх зусиль для успішного вирішення проблеми?.

Міні-лекція «Атрибутивний стиль та ефективність провідної діяльності».

Атрибутивний стиль – це спосіб та схильність пояснення причин та наслідків різних подій свого життя, який найчастіше використовуються кожним із нас. Автор атрибутивної теорії мотивації досягнень Б. Вайнер виділив три параметри, що лежать у основі причин успіхів та невдач, які ми сприймаємо. Це параметри локусу (місце знаходження) причинності, стабільності та контрольованості. Параметр локусу описує направленість причинного пояснення: на себе (у такому випадку події сприймаються як викликані внутрішніми причинами, тобто людина вважає себе причиною подій) або ж на зовнішній світ, на інших людей (всі події відбуваються незалежно від людини). Параметр стабільності являє собою часову характеристику, яка дозволяє оцінити причину як таку, що має постійний або тимчасовий характер (наприклад, погана пам'ять, що впливає на ефективність навчання або неправильна організація свого часу). Параметр глобальності

покликаний описати універсальність (через свої лінощі я *ніколи* не навчуся...) чи конкретність (*поки не буду* займатися додатково не досягну успіху) причинних пояснень.

Тому, М. Селігман ввів поняття оптимістичного та песимістичного атрибутивного стилю. Він звернув увагу на те, що люди у стані психологічного благополуччя сприймають одні й ті ж ситуації по-різному. Так, песимістичний атрибутивний стиль характеризується поясненням несприятливих подій внутрішніми, постійними та глобальними характеристиками, а гарні події, успіхи трактуються навпаки – як тимчасові, віднесені до конкретної області та викликані зовнішніми факторами. Оптимістичний атрибутивний стиль, у свою чергу, характеризується поясненням невдач як таких, що викликані зовнішніми причинами, тимчасовими та конкретними, а успіхів – як викликаних постійними, універсальними та внутрішніми причинами. Проведені дослідження показали, що песимістичний атрибутивний стиль є досить стабільною характеристикою індивіда, тоді як стиль пояснення позитивних життєвих ситуацій може змінюватися протягом життя.

Робота в підгрупах. Учасники діляться на дві групи. Одна з них працює над формулюванням можливих наслідків песимістичного атрибутивного стилю, інша група – оптимістичного атрибутивного стилю. Після завершення роботи кожна група представляє результати роботи, відбувається обговорення сформульованих наслідків.

4. Завершальний етап. Рефлексія результатів заняття: Яка інформація була найцікавішою? Чи були важкі завдання або завдання, яких Ви не розуміли?

Заняття 2. Оптимізм як протидія невдачам

1. Вступ. Привітання, ознайомлення з темою заняття, пригадування правил тренінгової роботи у групі.

Вправа «Оплески» для створення позитивного емоційного клімату та налаштування на подальшу роботу. Учасники розміщуються по колу, тренер послідовно пропонує підвестися тим, хто має певне вміння або якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся (наприклад, «Підведіться усі ті, хто вміє вишивати». Оплески! «Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто вміє кататися на ковзанах». Оплески! «Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто любить читати історичні книги...», «Підведіться ті, хто мріє стати солідним керівником...» тощо.)

2. Інформаційно-корекційний етап.

Вправа «Асоціації». Учасникам дається завдання називати слова, які першими приходять на думку як асоціації на слово «песимізм» (їх тренер записує в одну колонку на фліп-чарті), а потім на слово «оптимізм» (записує в іншу колонку). Запитання для обговорення: Яких асоціацій було більше? З чим це пов'язано? Чи залежали Ваші асоціації від Вашого настрою?

Вправа «У чому мені пощастило у житті» для підвищення рівня життєвого оптимізму, створення хорошого настрою на роботу. Учасники групи формують пари по двоє осіб. Тренер дає таке завдання учасникам тренінгу: «Протягом двох-трьох хвилин розкажіть своєму партнеру в парі про те, в чому вам найбільше пощастило в житті. Через три хвилини помінятися ролями». Після вправи відбувається короткий обмін враженнями.

Психогімнастична вправа «Народження зірки»

Учасники тренінгу стають біля стільців, розслабившись, із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги розставлені приблизно на ширині плечей. Тренер навіює кожному таку картину: у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює сильне світло. Уявіть собі, що світло наповнює ваш живіт і поступово заливає груди... стегна... плечі... спину... коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг... Дозвольте цьому світлу заповнити все ваше тіло.

Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що ваше тіло світиться, як сонце,

що вся кімната сповнилася світлом. Тепер світло, що виходить від вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно осяває все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю... Уявіть, ніби ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії.

Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплюште очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі.

Вправа «Оптимістичний настрій». Тренер пропонує учасникам низку приказок, висловів афоризмів. Їм необхідно проаналізувати кожен з них та вибрати ті, що стосуються оптимістичного бачення життя. Перелік цитат:

Краще синиця в жмені, ніж журавель у небі.

Так ще ніколи не було, щоб ніяк не було

Що посіяв, те й пожнеш.

Все в наших руках, тому їх не можна опускати.

Сльозами горю не допоможеш.

І в наше віконце загляне сонце.

Якщо все пішло попелом, спробуйте використати його як будматеріал.

Запитання для обговорення: Що має на увазі автор? Чи згодні Ви з цими твердженнями? Яку з цих приказок, афоризмів можна застосувати до Вашої діяльності?

Психогімнастична вправа «Компліменти». Учасники стають в коло. Тренер пропонує придумати компліменти та сказати їх вголос тому, кому кидаєш м'яч. Тренер першим говорить комплімент і кидає м'яч тому учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яч іншому, якому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Мозковий штурм у підгрупах. Тренер ділить групу на 3 – 4 підгрупи (наприклад, пропонує учасникам об'єднатися в команди по кольору очей, місяцю народження тощо). Завдання для групової роботи: придумати девіз

спортсмена-оптиміста та його представити. Це може бути слоган, пісня, вірш тощо, який по завершенню роботи демонструється кожною командою.

3. Завершальний етап. Підведення підсумків. Рефлексія заняття: Які враження у Вас лишилися від заняття? Яке із завдань було найважче виконати? Чому? Чи змінився (змінювався) під час заняття Ваш настрій, емоційний стан?

Модуль 2. Емоційна стабільність як запорука подолання песимізму

Заняття 3. Вплив негативних емоційних станів

на формування мотивації уникнення

1. Вступ. Привітання, ознайомлення з темою заняття. Визначення міри готовності до роботи. При потребі «ранкова рефлексія» учасників з приводу свого емоційного стану, настрою.

Вправа «Відтоді як ми не бачилися, я...» призначена для створення довірливої атмосфери у групі, налаштування на подальшу ефективну роботу. Кожен з учасників доповнює вказане речення подіями, змінами, що відбулись у його життя за час між заняттями.

Вправа «Список емоцій». Учасникам тренінгу пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції. Кожну з названих емоцій тренер записує на окремій картці, кидає їх у торбинку і перемішує. Далі кожен з учасників виходить в коло, навмання вибирає картку із записаною на ній емоцією і зображує її мімікою та жестами, а решта відгадують.

Запитання для обговорення: Які емоції відгадувались швидше: позитивні чи негативні? Що Ви відчували зображуючи позитивні (негативні) емоції? Яку емоцію було найважче показати? Чи можуть люди переживати одну й ту ж емоцію і мати різний вираз обличчя? Коли таке може відбуватися?

2. Інформаційно-корекційний етап.

Міні-лекція «Вплив емоцій на результативність діяльності»

Які б умови не визначали життя та діяльність людини, внутрішньодійовими вони стають лише тоді, коли їм вдається проникнути у її емоційну

сферу та закріпитися в ній. Емоції справляють вплив на усі сфери людського життя. Негативне ставлення до занять спортом пов'язане з негативними емоціями страху, образи, незадоволеності собою та тренером. Позитивне ставлення до пов'язане з позитивними емоціями подиву, переживання незвичайності, впевненості у своїх силах, гордості за себе. Емоційно забарвлені знання запам'ятовуються швидше і міцніше, ніж знання, що позбавлені індивідуальності, які залишають людину байдужою.

Емоційний процес включає в себе три основних компоненти. Перший – це емоційний збудження, яке визначає мобілізаційні зрушення в організмі, забезпечує швидкість та інтенсивність психічних, і моторних процесів.

Другий компонент – знак емоцій: позитивна емоція виникає тоді, коли явище оцінюється як позитивне, негативна – коли воно оцінюється, як негативне. Позитивні емоції збуджують дії підтримки, продовження дії позитивного, а негативні – збуджують дії спрямовані на усунення контакту з негативним.

Третій компонент – ступінь контролю емоцій, який залежить і від особистісних якостей, і від ситуації.

Групова дискусія «Чи здатні емоцій вплинути на ефективність Вашої діяльності?». У процесі дискусії тренер спрямовує учасників на обговорення і позитивних, і негативних емоцій, що виникають у тренувальній та змагальній діяльності.

Психогімнастична вправа «Дзеркало». Тренер по черзі пропонує виходити на центр кола двом учасникам. Один гравець дивиться у «дзеркало» (на свого напарника), яке повторює всі його рухи та міміку. По черзі гравці міняються ролями. Пропонується показувати рухи та міміку, що демонструють стани спокою, тривожності, веселощів, суму, втоми тощо.

Питання для обговорення: Що Ви відчували, коли були «дзеркалом»? Наскільки вдавалося встигнути за рухами особи, яка дивилася у дзеркало та їх зрозуміти?

3. Завершальний етап. Індивідуальна рефлексія за підсумками заняття: З яким настроєм я прийшов (ла) у групу? З якими почуттями я йтиму додому?

Домашнє завдання. Тренер пропонує усім учасникам тренінгу за період до наступного заняття завести невеликий зошит та записувати в нього частоту появи негативних та позитивних емоцій, що обумовлюються різними ситуаціями; при можливості зазначити специфіку та особливості ситуації та основне джерело емоцій у ній.

Заняття 4. Песимізм як наслідок неадекватної оцінки власних емоційних станів

Вступ. Привітання, повідомлення теми зустрічі, при потребі «ранкова рефлексія», визначення готовності до роботи.

Обговорення результатів виконання домашнього завдання: Чи вдавалось Вам усвідомлювати та контролювати емоції, викликані різними навчальними ситуаціями? Які емоції переважали: позитивні чи негативні? Хто або що найчастіше викликало негативні емоції?

Психогімнастична вправа «Нетрадиційне вітання» призначена для покращення атмосфери у групі, формування позитивного настрою. Учасники ходять по кімнаті й за командою тренера при зустрічі вітаються:

- а) долоньями;
- б) коліньми;
- в) чолом;
- г) боком.

2. Інформаційно-корекційний етап.

Мозковий штурм «Способи управління власними емоціями». Тренер ділить групу на три підгрупи по шість осіб (наприклад, пропонує учасникам стати у шеренгу по росту та сформувати групу із високих, невисоких та осіб середнього зросту) та дає завдання продумати та конкретизувати способи управління власними емоціями. По завершенню роботи кожна група у

довільній формі представляє результати своєї роботи, а тренер записує на дошці ті варіанти, що пропонуються найчастіше.

Міні-лекція «Способи емоційного самоконтролю» призначена для узагальнення результатів попередньої вправи та конкретизації основних способів досягнення емоційної стабільності як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті.

Для того, щоб управляти власними емоціями, нам необхідно їх:

– усвідомлювати (зрозуміло, що не можна керувати тим, чого не помічаєш. Перший і найбільш важливий крок – навчитися усвідомлювати свій емоційний стан, лише тоді емоцією можна керувати);

– вибирати (є емоції краще, що підходять для одних ситуацій, інші для інших. Цілком можливо, що та емоція, яку ми відчуваємо – це не зовсім та, яка підходить до ситуації. Наприклад, для здійснення вдалої покупки краще підходить емоційний стан задоволення, ніж розчарування. А якщо вас несправедливо звинувачують, більш відповідним буде обурення або гнів, ніж захоплення або радість);

– управляти інтенсивністю прояву (емоція може мати різний рівень інтенсивності. І, так само як можливий вибір самої емоції, можливе управління її інтенсивністю та специфікою протіканням. Часто, джін, що Ви викликали з пляшки керує Вами, а не Ви ним);

– трансформувати (часто буває, що потрібно видозмінити емоцією, яка виникла спонтанно і не дуже доречна у конкретній ситуації. Тоді корисно її трансформувати в найбільш підходящу форму: образу на зацікавленість, тривожність на гнів);

– виявляти (виражати) (усі емоції несуть в собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на тілесному рівні: у рухах, голосі, позі і тощо. Якщо цього не робити, а стримувати все у собі (як у нас часто прийнято) – енергія все одно лишається і може проявитися у вигляді нервової напруги, спазмів, виразок і головних болів);

– реагувати (емоції – це завжди повідомлення, сигнали. Реагувати потрібно, аби не формувався ефект незавершеної дії).

– *Вправа* «Завершення речень» призначена для визначення міри усвідомлення учасниками власних емоційних станів та їх причин. Тренер пропонує кожному учаснику записати завершення таких речень:

- У мене вчора був настрій ...
- На останньому занятті я відчував (ла) ...
- Мені сумно, коли ...
- Я надіюсь, що завтра все буде...
- На змаганнях я завжди ...
- Я завжди радію після ...
- Спілкування з друзями навіює на мене ...
- Найчастіше я переживаю емоції ...

Запитання для обговорення: Чи важко Вам було конкретизувати ваші емоції? Чи були речення, які Ви не змогли завершити? Проаналізуйте варіанти завершення речень та визначте, які емоції у Вас переважають: позитивні чи негативні? Чому?

3. Завершальний етап.

Індивідуальна рефлексія за підсумками заняття: кожен учасник по черзі (або за бажанням) ділиться враженнями стосовно заняття, рефлексує власний емоційний стан на момент завершення роботи у групі.

Психогімнастична вправа «Подяка один одному за приємне заняття» для активізації позитивних емоцій учасників групи. Тренер пропонує стати усім учасникам в загальне коло та взяти участь у церемонії, яка допоможе нам виразити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: «Спасибі за приємне заняття!». Обидва залишаються в центрі. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і говорить: «Спасибі за приємне заняття!». Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Коли до вашої групи приєднається

останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію круговим потиском рук.

Модуль 3. Поведінкова активність особистості як детермінанта формування мотивації досягнення успіху

Заняття 5. Встановлення особистісного стандарту досягнень

1. Вступ. Привітання, ознайомлення з темою заняття, пригадування правил тренінгової роботи у групі, при потребі «ранкова рефлексія». Побажання учасників один одному на сьогоднішнє заняття.

– *Психогімнастична вправа «Шеренга»* призначена для активізації до роботи учасників тренінгу, підвищення рівня довіри у групі. Тренер ділить групу на дві частини, кожна з яких стає по різні сторони від тренера.

Ця вправа виконується мовчки, але треба прагнути виконати кожне завдання якнайшвидше і в теж час як можна точніше. Завдання перше: розташуватися в шерензі так, щоб біля тренера стояв найвищий з кожної підгрупи учасників, а на протилежному кінці шеренги – той, у кого найменший серед нас ріст. Завдання друге: розташуватися в шерензі так, щоб біля тренера стояв учасник з найтемнішим волоссям, а в кінці шеренги – з найсвітлішим.

2. Інформаційно-корекційний етап.

– *Вправа «Завершення речення»* призначена для розкриття теми заняття проєктивними засобами та визначення основних мотиваційних характеристик учасників тренінгу. Тренер передає по колу торбинку, у якій на окремих картках записані незавершені речення: кожному учаснику необхідно дістати одну з карток та не задумуючись продовжити речення. Карток з однаковими фразами може бути кілька, щоб порівняти різні варіанти її завершення.

Написи на картках:

- Самоаналіз своїх негативних і позитивних якостей необхідний для...;
- Прогнозування наслідків впливає на ...;

- Вибір засобів для досягнення мети визначається ...;
- Досягнення мети не можливе без...;
- Прагнення до успіху формується на основі...;
- Я можу діяти впевнено завдяки...;
- Без адекватної оцінки власних можливостей ...;
- Для досягнення мети мені треба позбутися...;
- Оцінка ймовірності досягнення мети формується на основі...

Питання для обговорення: Від чого залежить складність поставленої мети? На що треба опиратися та що враховувати формуючи власний стандарт досягнень?

Вправа «Відстань до мети» призначена для самоусвідомлення кожним учасником перешкод на шляху до мети. Тренер пропонує кожному учаснику визначити подумки найважливішу, на даний момент навчальну ціль, а потім по черзі вийти з кола, вибрати серед інших учасників того, хто найбільш асоціюється з визначеною метою та зобразити таким чином територіальну відстань до мети. Після цього – поступово наближатись до мети та конкретизувати перешкоди, що заважають її досягненню.

Питання для обговорення: Чи усвідомили Ви усі перешкоди на шляху до мети? Наскільки вони є реальними та змінними? Наскільки ефективною є Ваша поведінка щодо досягнення мети?

Індивідуальне творче завдання «Користь від невдач». Тренер пропонує кожному учаснику пригадати кілька моментів невдач за час занять у секції стрільби з лука та написати невеличке оповідання на названу тему, в якому вказати всі можливі плюси неуспіху. По завершенню виконання завдань кожен зачитує своє оповідання, відбувається обговорення: Чому може навчити невдача? Чи впливає полюс емоційної оцінки невдач на подальшу діяльність та межі власних досягнень?

3. Завершальний етап. Зворотній зв'язок від учасників за результатами заняття, враженні від зустрічі, при потребі індивідуальна рефлексія.

Домашнє завдання. Ретельно проаналізуйте причини невдач у Вашій діяльності. Подумайте над кожною помилкою, визначте, які ваші навички й здібності недостатньо розвинені й мають потенціал для удосконалення. Подумайте над методами, які будете використовувати, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей. Заповніть наступну таблицю:

Навички, що потребують розвитку	Метод удосконалення
1.	1.
2.	2.
3.	3.
...	...

Заняття 6. Мотивація досягнення як запорука успішної діяльності

1. Вступ. Привітання, ознайомлення з темою заняття, пригадування правил тренінгової роботи у групі, при потребі «ранкова рефлексія». Побажання учасників один одному на сьогоднішнє заняття.

Обговорення результатів виконання домашнього завдання: Яких сфер стосуються визначені Вами якості, що потребують розвитку? Власна діяльність? Особливості комунікації з тренерами та друзями? Емоційних особливостей сприйняття діяльності? Які методи самовдосконалення були домінуючими?

Психогімнастична вправа «Рахунок» призначена для встановлення позитивної атмосфери роботи у групі. Учасники сідають по колу. Тренер пропонує комусь із учасників розпочати рахунок (один, два, три ...), а сусід поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить його і так далі. Це треба робити якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримувати однієї умови: якщо Вам припало назвати число, в яке входить цифра 7 (наприклад 17), то, вимовляючи це число, Ви повинні будете встати та два рази плеснути у долоні). Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. Тому треба бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати.

Вправа продовжується до тих пір, поки кожен учасник не виконає завдання на число із цифрою 7.

2. Інформаційно-корекційний етап.

Вправа «Настанови іншим людям» виконується у парах, адже навчаючи інших – ми вчимося також і самі, переконуючи інших – ми переконуємо також і самих себе, спонукаючи або мотивуючи інших – ми спонукаємо, мотивуємо й самого себе. Тренер пропонує учасникам тренінгу вибрати собі пару для цієї вправи. Один з учасників грає роль схвильованого та невпевненого у собі, у якого на завтра призначені змагання. Завдання кожній парі полягає у тому, щоб переконати іншого учасника групи, що із завданнями можна легко впоратися, намагатись вселити впевненість в успіху. Після першого етапу вправи усі учасники міняються парами та ролями. По завершенню вправи тренер пропонує кожному записати свої настанови та поради напарника.

Питання для обговорення: Чи важко було знайти доречні слова та аргументи? Як реагував Ваш напарник на Ваші підбадьорливі настанови?

– *Вправа* «Схвалення» призначена для розвитку уміння хвалити, підтримувати й спонукати самого себе, для того аби стати більше впевненим і цілеспрямованим. Тренер пропонує учасникам протягом визначеного часу записати таке:

1. П'ять своїх позитивних рис характеру, особливостей особистості, які здатні забезпечити вам успіх у спортивній діяльності.

2. П'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.

3. Свої найяскравіші успіхи в минулому та їх вплив на Ваше життя і діяльність (в тому числі і в спорті).

4. Свої значні успіхи, про які приємно згадати та які мали істотний вплив на ваше життя й діяльність (в тому числі і спорт).

5. Слова-схвалення, які були висловлені у Вашу адресу іншими людьми (тренерами, друзями, знайомими) і які мали вплив на ваше життя. Запишіть їх і зберігайте в спеціальному блокноті, щоб у випадку невдачі звертатися до

них.

6. Як ви підбадьорюєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все виходить, коли відчуваєте труднощі (запишіть кілька варіантів).

7. Як ви підбадьорюєте інших людей, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування й значні труднощі (запишіть кілька варіантів)?

8. Згадайте й запишіть, як Ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.

9. З огляду на досвід, поміркуйте й запишіть новий, більш ефективний текст-самосхвалення.

10. Як Ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів або зробив щось важливе.

11. З огляду на досвід і знання, поміркуйте й напишіть новий текст схвалення інших людей у випадку досягнення ними позитивного результату.

12. Вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтеся надати таке схвалення й підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших успіхів.

– *Вправа «Мій девіз»*. Тренер пропонує учасникам кілька ключових фраз (записаних на дошці), що стосуються мотивації діяльності. Завдання кожного: із перелічених фраз вибрати найближчу до душі та на її основі сформулювати девіз власної діяльності. Фрази для опрацювання:

- 1) Ставити собі реалістичні, але високі цілі.
- 2) Знати свої сильні і слабкі сторони.
- 3) Вірити в ефективність власної діяльності.
- 4) Визначити конкретні форми поведінки, що дозволяють досягти намічених цілей.
- 5) Отримувати зворотний зв'язок про досягнення мети.
- 6) Брати на себе відповідальність за свої дії та їх наслідки.

Питання для обговорення: Що визначило вибір Вами власне такого твердження? Яким чином Ви будете використовувати сформульований Вами девіз у діяльності?

– Психогімнастична вправа «Спогади в зворотному порядку» призначена для зняття напруги, налаштування учасників роботи на підсумкову рефлексію заняття. Тренер надає таку інструкцію: сядьте так, щоб вам було зручно. Закрийте очі і згадайте все, що ви робили сьогодні в групі в зворотному порядку, починаючи з того моменту, як я закінчу говорити. Намагайтесь пригадати якомога докладніше все, що відбувалося з вами протягом дня, нічого не пояснюючи та не інтерпретуючи.

3. Завершальний етап заняття. Рефлексія результатів заняття: Чи комфортно Ви себе почували під час виконання вправ? Які моменти заняття викликали у Вас суперечливі відчуття? Які загальні враження від роботи?

4. Підведення підсумків модулю. Індивідуальна рефлексія особистісних здобутків за результатами трьох попередніх занять: Чи з'явилися у Вас нові, складніші, цілі? Які нові засоби, методи досягнення мети Ви для себе знайшли (усвідомили)?

5. Підведення підсумків тренінгу.

– *Повторна діагностика* якостей, що демонструють особливості атрибутивного стилю для порівняння з результатами попередньої діагностики з метою визначення ефективності проведеної роботи.

– *Підсумкове обговорення* результатів та вражень від пройденого тренінгу: Чи відчуваєте Ви зміни у собі, способах оцінки оточуючих тощо? Чим важливим Ви хотіли б поділитися з групою? Які враження (результати роботи) серед усіх занять були найяскравішими?