



*Е. В. Мельник
В. Г. Сивицкий
Е. В. Воскресенская*

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТНО-
МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ
ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

**Минск
БГУФК
2016**

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТНО- МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Методические рекомендации

Минск
БГУФК
2016

УДК 796.01:159.9(072)

ББК 88.4

M48

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
в качестве методических рекомендаций для студентов
учреждений высшего образования*

Рецензенты:

заведующий кафедрой социально-экономических
и гуманитарных дисциплин ИППК и ПК ВГУ им. П. М. Машерова,
кандидат психологических наук, доцент *Н. В. Кухтова*;
заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики БГУФК,
кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Сергеев*

Мельник, Е. В.

M48 Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов : метод. рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск : БГУФК, 2016. – 57, [4] с. : ил.

ISBN 978-985-569-075-8.

Методические рекомендации представляют собой теоретико-практическое руководство по изучению особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов (проведению диагностики, самосовершенствованию личности). Содержание работы поможет систематизировать материал в области изучения потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов.

Издание предназначено для студентов, специализирующихся в области психологии спорта, может быть использовано студентами УВО, учащимися училищ олимпийского резерва, психологами и тренерами, а также слушателями курсов повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01:159.9(072)

ББК 88.4

ISBN 978-985-569-075-8

© Мельник Е. В., Сивицкий В. Г.,
Воскресенская Е. В., 2016

© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие | 4 |
| 1. Рекомендации по диагностике потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов и тренеров | 6 |
| 2. Рекомендации по формированию мотивации самосовершенствования у спортсменов..... | 8 |
| 3. Рекомендации по использованию заданий (упражнений) для формирования спортивной, учебной и профессиональной мотивации | 14 |
| 4. Рекомендации по преодолению трудностей при формировании мотивации спортсменов | 21 |
| Список рекомендуемой литературы | 25 |
| Приложения | 27 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Потребностно-мотивационная сфера является основой развития профессиональной направленности и формирования профессиональной пригодности, и поэтому определение степени их выраженности необходимо для профессионального становления личности спортсмена. Мотивация рассматривается как значимый фактор регуляции деятельности и формирования потребностей в достижении спортивной, учебной и профессиональной успешности. Потребностно-мотивационная сфера спортсменов представлена разнохарактерными мотивами, отражающими различные стороны деятельности, ее социальную роль. Важнейшей динамической характеристикой личности является способность к принятию ответственности на себя, которая в качестве личностной черты может вызывать интерес в связи с ее значимостью в структуре профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Формирование мотивов осуществляется на основе соотнесения человеком своих потребностей со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности. Мотивы придают личностный смысл целям деятельности, поэтому активность в достижении одной и той же цели у разных людей определяется различными мотивами.

Мотивационная сфера личности претерпевает как качественные, так и количественные изменения. Качественные изменения затрагивают, прежде всего, группу мотивов первого уровня (удовлетворение потребности в двигательной деятельности, удовлетворение потребности в самореализации и др.) и, отчасти, – группу обобщенных результативных мотивов занятий спортом, структурированность которых увеличивается, а в структурах появляются новые элементы, количественные изменения выраженности отдельных элементов и связей между ними. Таким образом, формирование мотива нельзя представлять как всегда линейный процесс, в котором одна стадия и этап последовательно сменяются другими без возврата на какие-то исходные позиции. Управление формированием мотивации человека – это сложнейшая психолого-педагогическая проблема, и ее решение затрудняется тем, что происходит «вторжение» экспериментатора во внутренний мир человека. Однако умело организованный процесс управления с учетом внутренних и внешних факторов позволяет формировать у спортсменов необходимую мотивацию: учебную, спортивную, профессиональную, и положительный результат компенсирует все трудности и затраченные усилия.

Предлагаемые методические рекомендации по формированию потребностно-мотивационной сферы спортсменов включили в себя четыре раздела, обозначающие направления работы психолога в спортивной деятельности:

- диагностика потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов;
- формирование мотивации самосовершенствования у спортсменов;
- использование заданий (упражнений) для формирования спортивной, учебной и профессиональной мотивации; представлена программа по развитию внутренней мотивации спортсменов и приведены упражнения;
- преодоление трудностей при формировании мотивации спортсменов.

Каждое направление работы самодостаточно и решает отдельную практическую задачу психологической подготовки, но в системном психологическом сопровождении все они должны быть реализованы с учетом специфики вида спорта и в творческом сочетании форм и методов.

Материал практических рекомендаций ориентирован на применение в психологической подготовке спортсменов сборных команд Белорусского государственного университета физической культуры по различным видам спорта, а также спортсменов ДЮСШ, РЦОП и т. д.

Содержание каждого раздела структурировано и оптимизировано до необходимого минимума: в диагностике – задачи исследования, в формировании качеств – методы и приемы работы, упражнения и задания объединены в программы психологического тренинга, для преодоления типичных трудностей приводятся конкретные советы тренеру.

В приложении представлен диагностический инструментарий, который может эффективно применяться в практической работе для изучения различных сторон потребностно-мотивационной сферы спортсменов.

Также в отдельном приложении собраны яркие и красочные вдохновляющие фото и картинки с цитатами, которые могут послужить мотивацией на каждый день. Совмещение слов и изображения создает игру смыслов, обогащающую при помещении в тот или иной контекст, изучения одной или другой темы, актуальной для спортсмена в настоящее время. После просмотра таких фотографий и картинок появляется стимул для достижения больших успехов и мотивация для занятий спортом. Визуальная спортивная мотивация рассматривается как побуждение к действию. Важен не сколько заложенный изначально в эту картинку смысл, а психоэмоциональный отклик каждого спортсмена на попавшуюся ему картинку. И, наконец, визуальный объект может в той или иной степени вызывать ориентировочную реакцию вследствие неожиданных наблюдаемых изменений визуального поля, его неоднородности, разрушения визуальных стереотипов; переживания, которые становятся побудителями той или иной активности.

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИАГНОСТИКЕ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

1. Провести диагностику соревновательной и тренировочной мотивации с помощью методик психодиагностики:

– опросник «Мотивация спортивной деятельности» предусматривает оценку у спортсменов частоты различных эмоциональных переживаний и стремлений, возникающих при занятиях спортом, что является косвенной характеристикой особенностей доминирующих мотивов: спортивных достижений (цели), поощрения, самосовершенствования, общения, борьбы и соперничества (приложение 1);

– опросник «Потребность в достижениях» позволяет выявить у спортсменов потребности в достижении цели, успеха и достижений в целом. Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей и оказывает влияние на всю человеческую жизнь и связана с самооценкой личности (приложение 2).

2. Изучить мотивационную структуру личности спортсмена с помощью опросника «Мотивационная структура личности», который позволяет выявить у спортсменов некоторые устойчивые тенденции личности – общую и творческую активность, стремление к общению, обеспечению комфорта и социального статуса и др., а также оценить рабочую (деловую) и общежитийскую направленность личности (приложение 3).

3. Установить особенности потребностно-мотивационной сферы личности, значимые для профессиональной деятельности тренера с помощью методик психодиагностики:

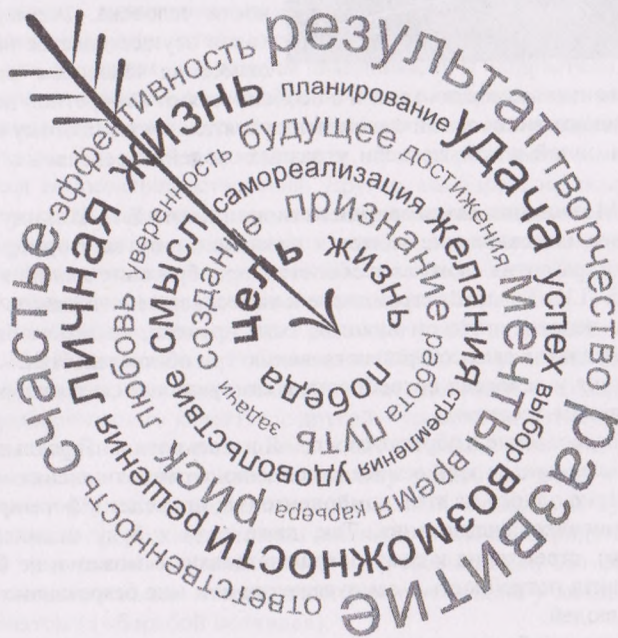
– опросник «Мотивы трудовой деятельности» позволяет определять степень выраженности у специалистов четырех основных групп мотивов трудовой и учебной деятельности: мотивов собственно труда, т. е. мотивов, направленных на сам процесс трудовой деятельности; мотивов социальной значимости труда, т. е. мотивов, имеющих в своей основе значимость результатов деятельности для окружающих людей или общества; мотивов самоутверждения в труде, когда определяющей потребностью выступает потребность реализации своих способностей; мотивов профессионального мастерства, когда основной потребностью является стремление овладеть в совершенстве профессиональными умениями и навыками (приложение 4).

– опросник «Уровень субъективного контроля» у специалистов по физической культуре и спорту позволяет выявить степень их активности в достижении своих целей, уровня развития ответственности за происходящие события. Был установлен уровень субъективного контроля в любых значимых ситуациях, в области достижений, неудач, здоровья, в области семейных, производственных и межличностных отношений (приложение 5);

– опросник «Индивидуальный стиль педагогической деятельности будущего специалиста» учитывает преимущественную ориентацию на процесс или

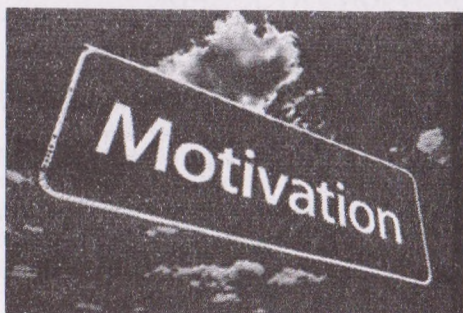
результат своего труда; динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и т. д.); результативность (уровень навыков и умений обучающихся), а также их интерес к спортивной деятельности; выявляется преобладающий стиль педагогической деятельности: эмоционально-импровизационный; эмоционально-методический; рассуждающе-импровизационный; рассуждающе-методический (приложение 6).

4. В дополнение к предлагаемым методикам психодиагностики можно изучить уровень самооценки спортсменов (приложение 7), так как она оказывает влияние на их мотивацию, как к учебно-научной, спортивной, так и профессиональной деятельности¹.



¹ По результатам исследований В.Л. Мунтян установлено влияние на мотивацию учения степени адекватности самооценки учебных способностей старшеклассников. Так, у учащихся с адекватной самооценкой наблюдаются высокоразвитые познавательные интересы и положительная мотивация к учению. Учащиеся с неадекватной самооценкой учебных способностей (как заниженной, так и завышенной) часто допускают ошибки в своих выводах о степени трудности и путях достижения успеха в обучении, что отрицательно сказывается на стратегических, оперативных и тактических аспектах познавательного развития, приводит к фрустрациям, снижению мотивации и активности в обучении.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ



Мотивационная сфера спортсменов является важной стороной психологии личности. Мотивация – это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность. В основе направленности личности лежат потребности – это главный источник активности человека. Формирование мотивов осуществляется на основе сопоставления человеком своих потребностей

со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности. Мотивы придают личностный смысл целям деятельности, поэтому активность в достижении одной и той же цели у разных людей определяется различными мотивами.

Мотивация самосовершенствования (по Е.П. Ильину)

Самосовершенствование является важнейшим путем формирования себя как личности, развития своих способностей, приобретения знаний и умений [3]. Как отметил Л.Н. Толстой, стремление к самосовершенствованию уже потому свойственно человеку, что он никогда, если правдив, не может быть доволен собой. Побуждают к самосовершенствованию три обстоятельства:

а) наличие у человека потребности в самоуважении и в одобрении другими, в социальном престиже;

б) рассогласование в образах своего «Я идеальное» и «Я реальное»;

в) возникающие на этой основе самооценки и самоотношения.

Отсутствие одного из этих компонентов не приведет к формированию мотивации самосовершенствования. Так, даже если я буду оценивать себя не очень высоко, стремления к самосовершенствованию может и не быть, если у меня не развита потребность в самоуважении или мне безразлично мнение обо мне других людей.

Выявлены наиболее типичные мотиваторы (установки), затрагивающие три сферы отношений (к жизни, к людям и к себе) и показывающие, ради чего человек может стремиться к самосовершенствованию (таблица 1).

Выявлены половые и возрастные особенности в обозначении значимости тех или иных мотивационных установок. Установки на материальное благополучие и на самореализацию имеют более важное значение для спортсменов по сравнению со школьниками. Девушки в большей степени проявляют заинтересованность в материальном благополучии, чем юноши. Зато у последних установка на альтруизм выше, чем у девушек. У девушек выше потребность в общении, но ниже, чем у юношей, показатель нравственной мотивации.

Таблица 1 – Классификация мотиваторов

| Мотиваторы, затрагивающие | | |
|--|--|--|
| отношение к жизни | отношение к людям | отношение к себе |
| <ul style="list-style-type: none"> – ради материального благополучия – «чтобы иметь материальные блага»; – ради облегченного существования – «чтобы легче жить»; – ради лучшей жизни – «чтобы было лучше жить»; – ради избегания неприятностей | <ul style="list-style-type: none"> – ради хороших взаимоотношений с людьми – «чтобы хорошо относиться к людям»; – ради альтруизма, возможности помогать другим | <ul style="list-style-type: none"> – ради положительного отношения людей – «чтобы ко мне относились с уважением»; – ради совершенствования – «чтобы совершенствовать себя»; – ради самореализации |

Устойчивость мотивации саморазвития зависит от устойчивости идеала (образов идеальных личностей, идеального «Я») и устойчивости самооценки. Особенно это относится к младшим школьникам и подросткам. Одни дети быстро «воспламеняются» от той или иной личности, желая во всем походить на нее, а затем столь же быстро разочаровываются в ней и переключаются на другого кумира. Это ведет к сумбурности, противоречивости и неуправляемости процесса самосовершенствования. Другие, наоборот, не склонны расставаться с раз найденным эталоном, даже существенно повзрослев. Вследствие этого они, физически перерастая эталон детства, продолжают «ходить в коротких штанишках», не ставят перед собой более высокие цели. В результате идеал вместо фактора самосовершенствования становится тормозом.

В результате самооценки субъект выявляет у себя недостатки, которые, как отмечают Л.И. Рувинский и А.Е. Соловьева (1982), могут иметь разную природу. С одной стороны, под недостатком он может понимать отставание от нормы развития положительного качества, с другой – уровень развития положительного качества по сравнению с имеющимся у него идеалом. В этом случае недостаток не заметен для окружающих, и поэтому решающая роль в побуждении к саморазвитию будет принадлежать собственной инициативе субъекта. Возможны случаи, когда под недостатком понимают наличие отрицательного качества. Здесь самовоспитание выражается в перевоспитании, что связано с ломкой старых отрицательных стереотипов, с возникающим у личности внутренним конфликтом (с «борьбой мотивов»).

Эффективность самосовершенствования зависит от устойчивости самооценки. Неустойчивости самооценки способствуют стихийность, противоречивость достигаемых в какой-либо деятельности результатов: сегодня случайно достиг успеха, а завтра так же случайно потерпел неудачу. Это ведет не к планомерному и систематическому самосовершенствованию на основе долговременной установки, а к самоисправлению поступков, результатов, т. е. ситуативному поведению на основе кратковременных мотивов. Поэтому сохранение устойчивости мотивационной установки можно осуществлять через регуляцию уровня самооценки спортсменов [3].

В случае заниженной самооценки рекомендуется использовать следующие приемы:

- периодически «организовывать» успехи спортсменов;

- при разработке программы самосовершенствования опираться на принцип постепенности;
- избегать критики и порицания в случае неуспеха в достижении поставленной этапной цели;
- ориентировать спортсменов на соревнование с самим собой под девизом «сегодня лучше, чем вчера».

В случае завышенной самооценки целесообразно использование других приемов:

- при проверке достигнутого спортсменами уровня самосовершенствования периодически «организовывать неудачи» (например, устроить соревнование с более сильным);
- сразу ставить перед ним более трудные цели, чтобы предотвратить «расхолаживающее» действие легкого успеха;
- жестко оценивать достижение положительного результата;
- не сравнивать его достижения с достижениями слабых спортсменов.

Типичными ошибками спортсменов при постановке целей самосовершенствования могут быть:

а) выбор абстрактной цели: стать организованными, волевыми; но каково конкретное содержание цели, они не знают;

б) ставятся цели, несоразмерные с их возможностями;

в) принимается бессмысленная цель (например, отказ от приема пищи при развитии воли);

г) ставится сразу много целей, каждая из которых может быть достигнута, но не одновременно с другими;

д) нарушается правильное соотношение между близкими и отдаленными целями: они будут все свое время уделять спорту, не очень заботясь о хорошем усвоении учебной программы;

е) не ставится отдаленная цель: спортсмены видят только ближайшие цели, не зная, к какому конечному результату они должны привести; в этом случае они живут лишь сегодняшним днем (и, достигнув результата, успокаиваются), в то время как процесс самосовершенствования длительный, со все возрастающей трудностью преодоления себя.

При таких ошибках в выборе цели снижается целеустремленность спортсмена, его мотивационный потенциал самосовершенствования. Чтобы не происходило ошибок при разработке программ самосовершенствования, необходимо помочь спортсмену правильно определить свои недостатки, выбрать адекватную цель, наметить разумные пути и средства самосовершенствования. Важно, чтобы эти программы не были перегружены многочисленными мелкими самообязательствами, так как, разбрасываясь, спортсмен будет не в состоянии полностью выполнить задуманное. А неосуществленность самообязательств приводит к потере интереса, к снижению целеустремленности. Программа должна быть рассчитана на определенный период с точным обозначением времени достижения поэтапных и конечной целей самосовершенствования. Не менее важно оказывать постоянную поддержку спортсмену в процессе самосовершен-

ствования, чтобы сохранить на необходимом уровне силу мотива (мотивационной установки).

При реализации программы самосовершенствования Е.П. Ильин предлагает использовать две группы мотивационных приемов: самостимулирование и самопринуждение. Приемы самостимулирования включают в себя самоубеждение, самовнушение и самоободрение.

Необходимость самоубеждения возникает вследствие того, что на пути к цели спортсмен встречается с трудностями, сомнениями в правильности выбранного пути и в успехе. В результате он может поверить в беспечность задуманного. В этом случае для самоубеждения он должен использовать дополнительную аргументацию, которая убедила бы его, что утрата веры в успех не обоснована. Этому способствует прием, называемый сравнением доводов: последовательное сравнение доводов от наиболее существенных к наименее значимым; оценка весомости каждого довода позволяет прийти к нужному выводу, который превращается в побуждение к действиям по самосовершенствованию.

Самовнушение используется для укрепления веры человека в свои возможности и связано с концентрацией внимания на словесных формулах, с помощью которых он внушает себе желаемое: «должен – хочу – могу – есть» (например, я должен быть выдержанным – я хочу быть выдержанным – я могу быть выдержанным – я выдержанный).

Самоободрение используется для оптимизации своего психического состояния, создания мажорного настроения, придания уверенности себе. С этой целью полезно вспомнить других людей, которые в сходной ситуации преодолели себя.

К приемам самопринуждения относятся самоосуждение, самозапрещение и самоприказ.

Самоосуждение – это искреннее недовольство своими действиями, поступками. Форма самоосуждения может быть различной. Это и самокритика, осуществляемая в виде внутреннего диалога, это и укор собственной совести, это и гневный монолог в свой адрес за проявленные малодушие, беспринципность и т. п.

Самозапрещение – это добровольный отказ от собственных намерений при сильном желании осуществить их. Ограничительная функция этого приема служит сосредоточению усилий на выполнении конкретных пунктов самообязательства.

Применяя самозапрещение, человек как бы накладывает вето на соблазны, уводящие его в сторону от намеченного пути самосовершенствования. Самозапрещение позволяет разрешать внутренние противоречия, в «борьбе мотивов» этот прием помогает реализовать в первую очередь те побуждения, которые действуют индивидуальному развитию.

Самоприказ – это решительная, категоричная форма запрета на что-либо самому себе.

Роль стимулятора самосовершенствования играет и периодическое использование самоотчета. Самоотчет – это отчет перед собой о прожитом отрезке времени, связанном с программой самосовершенствования. Назначение само-

отчета – повысить свою ответственность за точное и полное выполнение взятого обязательства. Самоотчеты могут быть промежуточными и итоговыми. Задача промежуточных самоотчетов – своевременно устранять изъяны в программе и на этой основе изменять методику работы над собой. Задача итоговых самоотчетов – обобщение результатов проделанной работы, с тем чтобы составить новую программу самосовершенствования. Облегчает самоконтроль ведение дневника (хотя имеются и противники этого метода).

Рекомендации по самомотивации

Мотивация является ключом реализации целей в деятельности. Независимо от того, сколько лет Вы занимаетесь спортом, мотивация является общим фактором среди тех факторов, которые помогают достичь высоких целей [2, 3, 5, 6].

1. Самый важный момент самомотивации – это осознание, что сразу ничего не выйдет. Не бывает так, что Вы захотели – и в тот же час получили. Для этого нужно пройти жизненные этапы, пройти определенный отрезок времени. Сложность задачи зависит от сложности поставленной цели, упорства и опять-таки, мотивации. Любая цель требует затрат времени и сил, осознай это и будь готов приложить эти силы. Только действие приносит результат. Никакие размышления, обсуждения или сомнения результата не дают.

2. Не ограничивайте свои возможности. Не стройте планы, которые можно с легкостью выполнить, иначе утратится интерес к будущим планам. Схематично, мечта должна быть планом, а не миражом – Вы сознательно ставите себе рамки и их придерживаетесь. Беря крупные/сложные проекты/задания, Вы расширяете свой личный кругозор, а за ним следует и приобретение бесценного опыта. Это то, что многие называют удачей, но случайности не случайны.

3. Действуйте быстро! Срок годности начала реализации новой идеи – 3 дня. Знайте, что если Вы не делаете первых шагов в течение 3 дней, то Вы не воплотите ее никогда. Каждая идея – это возможность изменить что-то к лучшему. Но лишь единицы используют их по-настоящему. Многие сидят и ждут следующую возможность, чтобы снова ее упустить.

4. Видение. Постарайтесь осознать – для чего Вам то, что Вы делаете. Знать свою большую цель и следовать к ней – вот то, что поможет Вам не расслабляться, не позволит потеряться, всегда будет Вас стимулировать. В то же самое время, отслеживайте события собственной жизни и анализируйте ошибки. Одним словом, будьте готовы в любой момент корректировать свой путь. Чаше задавайтесь вопросом: то, что я сейчас делаю, приближает меня к моей мечте?

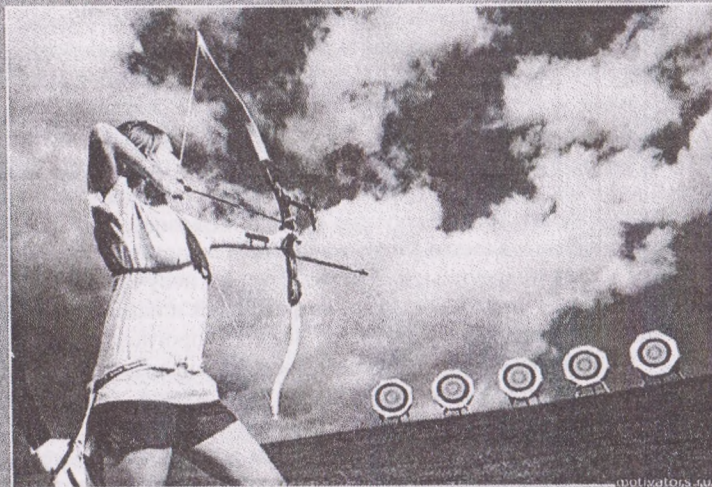
5. При слабом уровне самомотивации можно использовать конкуренцию с самим собой или же с конкурентами. Какая выгода от этого? – Преуспеть в результате и получить дозу мотивации и желания продолжать. Каждая такая победа вырабатывает в мозгу фермент, схожий с действием наркотика – вызывает эйфорию, счастье и т. д.

6. Сосредоточьтесь на конечном результате. Все, над чем Вы работаете, имеет цель. Даже если сам процесс скучен или неприятен, конечный результат стоит этого.

7. Составьте список задач. Иногда, Ваша мотивация может резко упасть, потому что у Вас слишком много задач, и Вы не знаете с чего начать. Составьте список задач для оставшейся части дня. Возьмите все из своей головы и выложите это на бумаге. Это займет всего несколько минут, а также все будет выглядеть гораздо более управляемым.

8. Поговорите с другом. Друзья являются отличным источником поддержки. Небольшая переписка в интернете или короткий разговор по телефону могут по-настоящему повысить Вашу мотивацию. Если Вы сидите на диете или соревнуетесь, позвоните другу и расскажите ему о своих успехах. Напомните себе, что то, что Вы делаете – ценно.

9. Запишите все то, чего Вы уже достигли. Может быть, Вы чувствуете, что Вы не делаете значительного прогресса на пути к Вашей цели. Если да, то возьмите листок бумаги и запишите все, что Вы уже сделали. Запишите те настоящие, большие достижения, которые будут напоминать Вам, сколько всего Вы уже преодолели.



Любые мечты осуществимы,

когда желания превращаются в цели.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАДАНИЙ (УПРАЖНЕНИЙ) ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ, УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

Цель: сформировать внутреннюю мотивацию у спортсменов.

Назначение: программа предназначена для спортсменов, обучающихся на различных факультетах, для повышения мотивации спортсмена, способности к рефлексии и постановке целей, необходимых в тренировочной, соревновательной, учебно-научной и профессиональной деятельности [6].

Количество занятий: 21 (8 этапов).

Первый этап – вступительное занятие. Его цель – знакомство, создание атмосферы доверия и самораскрытия, формулирование целей. Основные методы: ролевые игры, психогимнастические упражнения, беседы, дискуссии. На вступительном занятии спортсмены знакомятся с правилами поведения в группе (конфиденциальность, принцип «здесь и сейчас», правило добровольности и прочие), высказывают ожидания по поводу участия в программе. Потом происходит переход к основной части вступительного занятия – анализу собственной жизни, выявлению силы мотивации профессиональной деятельности, а также скрытых желаний и ожиданий. Завершается работа релаксационным упражнением.

Второй этап – теоретический. Цель занятия – ознакомление с основами теории внутренней мотивации и ценностной регуляции деятельности. Достигается она с помощью мини-лекций, решения проблемных задач, бесед, дискуссий и ролевого проигрывания проблемных ситуаций. На занятии спортсмены анализируют события собственной жизни с точки зрения «ощущения потока». После этого организовывается дискуссия о влиянии вознаграждений и наказаний на мотивацию деятельности. Когда точки зрения спортсменов станут ясны, группа делится на три подгруппы, каждая из которых получает описание экспериментального исследования влияния вознаграждений и наказаний на внутреннюю мотивацию, однако без результатов. Задача: спрогнозировать результат проведенного исследования. Предложенные задания анализируются в подгруппах, затем обсуждаются в общем круге, после чего тренер сообщает реальные результаты, которые опровергают значимость вознаграждений и наказаний для мотивации деятельности. Спортсменам читается мини-лекция о теории внутренней мотивации и роли ценностей в развитии внутренней мотивации деятельности. После мини-лекции организуется обсуждение, по окончании которого проводится релаксационное упражнение.

Третий этап имеет своей целью анализ личностных конструктов и ценностей участников программы в контексте внутренней мотивации. Для этого используется процедура, предложенная О.Л. Музыкой (интеграция каузометрии с репертуарными и ранговыми решетками), и написание очерков самохарактеристик. В начале занятия психолог делает акцент на роли ценностей в развитии внутренней мотивации, после чего участники переходят к изучению собственной ценностной сферы. Когда исследование завершено, спортсмены на основе его результатов пишут очерк самохарактеристики.

Таблица 2 – Общая структура программы развития внутренней мотивации (В.А. Климчук, 2005).

| Этап | Цель | Содержание | Время |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|
| 1. Вступление | Знакомство участников группы, создание атмосферы доверия и самораскрытия, формулирование целей | Беседы, дискуссии, игры, решение проблемных задач | 1 занятие (6 часов) |
| 2. Теория | Ознакомление с основами теории внутренней мотивации и ценностной регуляции деятельности | Мини-лекция, беседы, дискуссии, ролевое проигрывание ситуации | 1 занятие (6 часов) |
| 3. Рефлексия | Выявление систем конструктов и ценностей участников тренинга | Модифицированная каузометрия, репертуарные решетки, создание «очерка самохарактеристики» | 1 занятие (6 часов) |
| 4. Целеобразование | Создание очерка фиксированной роли с преобладанием в поведении внутренней мотивации | Разработка для участников индивидуальных систем внутренне-мотивационных конструктов, написание очерков фиксированных ролей, ролевое проигрывание | 2 занятия (2 дня по 6 часов) |
| 5. Формирование | Переосмысление личностью своей системы конструктов; принятие конструктов внутренней мотивации | Проигрывание в жизни очерка фиксированной роли | 7 занятий (1 неделя) |
| 6. Обратная связь | Контроль и коррекция процесса переосмысления | Обсуждение, проигрывание ситуаций, дискуссия | 1 занятие (6 часов) |
| 7. Формирование (продолжение) | Переосмысление личностью своей системы конструктов; принятие конструктов внутренней мотивации | Проигрывание в жизни очерка фиксированной роли | 7 занятий (1 неделя) |
| 8. Обратная связь и диагностика | Анализ изменений в системах конструктов и ценностей участников программы | Каузометрия, заполнение репертуарных и ранговых решеток | 1 занятие (6 часов) |

Четвертый этап – целеобразование. Цель данного этапа – создание спортсменами очерков фиксированных ролей (описаний себя как лиц, которые наделены системой ценностей и конструктов внутренней мотивации). Для достижения этой цели разрабатываются откорректированные системы конструктов, на основе которых пишутся очерки фиксированных ролей, происходит ролевое проигрывание в группе. На этом этапе спортсмены обмениваются результатами исследований своих конструктов и очерками самохарактеристик. Далее они объединяются в подгруппы и анализируют полученный материал с точки зрения наличия в нем конструктов и ценностей внутренней мотивации (самодетерминации, компетентности и значимых межличностных отношений). Когда анализ завершен, спортсмены разрабатывают друг для друга новые системы конструктов, изменяя, прибавляя или исключая конструкты в соответствии с теорией внутренней мотивации. На основе трансформированных систем конструктов спортсмены пишут очерки фиксированных ролей (детальные описа-

ния способов поведения лиц с трансформированными ценностными сферами. После этого происходит общее обсуждение результатов работы, достигнутые соглашения с предложенными очерками и начинается формирующий этап программы.

Пятый этап – формирующий. Его цель – обретение опыта внутреннего зафиксированного поведения. Спортсменам предлагается проигрывать в жизни роль личности, созданной в очерке фиксированной роли. Этот этап является самым необычным во всем тренинге, и именно благодаря ему достигается эффект возрастания внутренней мотивации.

Шестой этап – контролирующий, спортсмены встречаются для контроля проигрывания роли и анализа проблем, которые возникали. Проводятся обсуждения ситуаций, ролевые игры, дискуссии.

Седьмой этап – формирующий – продолжение работы над изменением мотивационной сферы. Спортсмены по-прежнему проигрывают очерки фиксированной роли.

Восьмой этап – диагностический. Его цель – выявление изменений в сферах индивидуальных ценностей и конструктов спортсменов, а также в реальном поведении. Для этого спортсмены снова выявляют свои ценности и конструкты с помощью метода, используемого на третьем этапе, и сравнивают их с результатами предыдущего исследования.

Упражнения, направленные на совершенствование мотивации спортсменов

Практические упражнения, применение которых в учебном и тренировочном процессе позволит сформировать учебную, спортивную и профессиональную мотивацию и за счет этого повысить результативность деятельности.

Упражнение «Активизируй воображение»

Цель: сформировать новое отношение к деятельности, сделать ее более интересной и привлекательной для вас. Одноразового выполнения упражнения конечно же, недостаточно. Чем чаще Вы выполните предложенные Вам задания, тем сильнее они повлияют на Вашу мотивационную сферу.

Задания

1. Вообразите как можно ярче, что Вы достигли своей цели (результат соревнований, выполнение сложных технических и тактических действий). Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как Вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради Вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в воображении картинку того, как Вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (тренировки, соревнования). Иногда эта деятельность достаточно сложна, Вы ощущаете трудности, но Вам интересно и Вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий – успех, победа на соревнованиях. Попробуйте сочетать эти картинки в определенной последовательности

Упражнение «Успех в прошлом»

Цель: использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом для формирования новых мотивационных отношений.

Шаги

1. Выберите случай из своей жизни, когда Вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую Вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше внимание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как Вы ощущали это в прошлом.

Упражнение «Эмоциональное насыщение»

Цель: предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в Вашем воображении с качеством яркостью, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный тонус. Например, слова «замечательно!», «прекрасный!», вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для Вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось соответствующее позитивное отношение к предметам (объектам) Вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Шаги

1. Выберите 20 слов, которые Вам больше всего нравятся, которые вызывают сильные эмоции.

2. Выберите 15–20 прилагательных (эпитетов), которыми Вы наделяете любимые Вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Выберите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров) объекта, к которому Вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус и т. п. Если Вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические процессы и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т. п.).

4. Каждой компонент (элемент) Вашей деятельности (из десяти записанных) насытите позитивными (приятными для Вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

Упражнение «Новое имя»

Цель: имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет определенное влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только

называть себя в течение определенного времени новым именем (не обязательно требовать этого же от окружающих).

Новое имя имеет влияние и на животных. Например, когда Артур стал называть своего Рекса по-другому (Шариком), то со временем заметил определенные изменения в поведении животного. Собака вследствие этого стала более спокойной, не такой агрессивной. Это и не удивительно, поскольку слово «Шарик» менее резкое и агрессивное, чем слово «Рекс».

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определенных изменений в своей мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя *настойчивый Виктор*, а Артур дополнил свое имя словом «*труженик*» и, обращаясь к себе, называл себя *Артур-труженик*.

Задания

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые Вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимым во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для Вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для Вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у Вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого Вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обратиться к себе по-новому и какое влияние это имело на Вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем). Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.

2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

Упражнение «Идентификация с любимым животным»

Цель: отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности. Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определенное влияние на нашу личность. Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия,

стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, Вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые Вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.

2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

3. Ответьте на вопросы:

- С каким животным Вы отождествились (ассоциировались)?
- Какие ситуации, связанные с достижением цели, Вы воображали?
- Что Вы ощущали, переживали в этот момент?

Особенности постановки целей в спортивной деятельности

1. Фрагмент беседы о значимости целей в жизни спортсмена

Закон причины и следствия гласит, что на каждое следствие в Вашей жизни есть причина. Цели – это причины; здоровье, счастье, свобода и процветание – это следствия. Вы сеете цели и пожинаете результаты. Цели начинаются с мыслей или причин и проявляют себя в виде условий или следствий. Главная причина жизненных успехов – способность намечать цели и добиваться их.

Именно поэтому люди без цели обречены вечно работать на тех, у кого эти цели есть. Вы тренируетесь для достижения либо собственных, либо чужих целей. Самая лучшая работа – для достижения собственных целей и ради помощи другим в достижении их целей.

Возможно, в течение многих лет Вы слышали о том, что необходимо иметь цель. Вам говорили, что для достижения этой цели требуется непрерывный труд. Вам известно, что нельзя поразить цель, которой Вы не видите.

Но печальный факт состоит в том, что очень немногие люди имеют реальную цель. Менее трех процентов человечества записывают свои цели на бумаге. И менее одного процента из них перечитывают и переосмысливают эти цели с должной регулярностью. Многим просто не приходит в голову, насколько важно существование цели.

Максимальное сосредоточение на цели есть важнейшее качество людей, добивающихся выдающихся результатов в любом деле, в любой области. Даже малую долю нашего потенциала невозможно реализовать, не научившись намечать цель и добиваться ее так же просто и естественно, как чистить зубы и расчесывать волосы по утрам.

Цели – топливо в печке достижений. Человек без цели – все равно, что корабль без штурвала, дрейфующий бесцельно и постоянно подвергающийся риску налететь на камни. Человек, имеющий цель, подобен кораблю со штурвалом, направляемому капитаном с помощью карты и компаса, знающим место назначения и ведущим корабль прямо в порт по своему выбору. Посеяв, Вы пожнете; причина порождает следствие, действие – реакцию. Ваша нынешняя жизнь содержит цену, заплаченную Вами на сегодняшний день. Ваша жизнь и в буду-

шем будет содержать цену, заплаченную в промежутке времени между сегодняшним днем и будущим.

2. Формулировка и презентация собственных целей

Каждый спортсмен записывает свои цели в жизни, затем участники делятся своими впечатлениями от задания, отвечая на вопросы:

– Легко ли было Вам сформулировать свои цели?

– Были ли они сформулированы Вами ранее или это пришлось делать только сейчас?

– Чем Вы руководствовались при написании?

– Готовы ли Вы озвучить свои цели?

3. Упражнение «Горы и долины»

Цель: определение актуальности прошлых событий, рефлексия событий жизненного пути, установления значимости прошедших событий для будущего.

Ход работы: спортсмены на листе А4 в левой части посередине ставят точку и пишут дату своего рождения (начала деятельности, открытия фирмы и пр.), в правой части листа ставится точки и пишется сегодняшняя дата. Участникам предлагается подумать о самых значительных событиях (целях, поставленных и достигнутых или недостигнутых). Применительно к каждому положительному событию (достигнутой или недостигнутой цели) участники проводят линию вверх, так чтобы получилась гора, применительно к негативному событию – вниз. Чем лучше событие (глобальнее цель) – тем выше гора. Надо поставить дату и название каждого события. После окончания рисования графика участники отвечают для себя на следующие вопросы:

– Какие из прошлых событий продолжают оказывать на Вас влияние и могут повлиять на Вашу жизнь?

– Каким образом происходит это влияние, почему оно происходит?

– Хотели бы Вы, чтобы какие-то события Вашей жизни повторились?

4. Упражнение «Алфавит»

Цель: раскрыть смысл понятия «успешность».

Ход работы: участникам предлагается раскрыть смысл «успешности», вписав в каждую строку с соответствующей буквы алфавита слово (слова), раскрывающие смысл понятия. Вначале работа выполняется индивидуально, затем участники объединяются в малые группы по 5–6 человек (всего 3 группы) и вырабатывают один общий список из предложенных индивидуальных списков. По окончании работы в группах происходит презентация работы.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Спортсмен практически все свое свободное от учебы время проводит с тренером и со своей командой. Мотивация меняет отношение спортсмена к деятельности, к тренеру, поэтому ее диагностика и формирование должны стать центральными в воспитательном процессе.

Наиболее часто встречающимися мотивами в спортивной деятельности являются: моральные мотивы (долга, патриотизма, коллективизма), мотив самоутверждения, мотивы общения и социальных контактов, мотивы благополучия, познавательные мотивы и другие.

Способность тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного «Я», в победе не только соперников, но и собственных слабостей, обеспечит один из мощных рычагов положительной мотивации к спортивной деятельности.

Для повышения уровня спортивной мотивации у спортсменов рекомендуется:

- обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто хвалить за заслуги, поощрять; чаще хвалить молодых спортсменов; использовать такие подбадривания и поощрения, как похлопывание по спине и дружеская улыбка;

- хвалить искренне; неискренняя похвала или поощрение – неэффективны. Если говорить, что спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что тренер просто хочет его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавать неудачное выступление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривая его («В следующий раз у тебя все получится!»);

- вырабатывать реальные требования, соответствующие возрасту спортсмена и уровню его способностей, которые позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание;

- поощрять усилия в такой же степени, как и результат. Легко демонстрировать хорошее отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, спортсмены не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хорошую борьбу. Однако если спортсмен полностью выложился, чего еще от него можно требовать?

- обращать внимание на усвоение и отработку умений и навыков, так как молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Использовать разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко использовать демонстрацию различных элементов под разными углами. Обеспечивать максимальное использование тренировочных средств;

- поощрять правильное выполнение заданий тренера, а не просто результат; типичная ошибка некоторых тренеров состоит в том, что они поощряют ре-

зультат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата;

– обеспечивать окружающие условия, которые бы снижали страх перед сложными элементами. Ошибки – естественная составная часть процесса усвоения.

Применение практических упражнений в учебно-тренировочном процессе позволит сформировать спортивную мотивацию и за счет этого повысить результативность спортивной деятельности. Упражнения и задания можно использовать в переходный и восстановительные периоды, во время учебно-тренировочных сборов, в конце тренировочных занятий.

Мотивационная сфера личности спортсмена характеризуется также трудностью выбираемых целей. Трудность целей, поставленных спортсменом, определяет уровень его притязаний. При адекватном уровне притязаний спортсмен выбирает цели, соответствующие его возможностям. При завышенном уровне притязаний выбираемые цели явно превосходят возможности спортсмена, который ищет причины неудач не в себе самом, что обычно приводит к конфликтам и нежеланию работать над собой. При заниженном уровне притязаний выбираемые цели ниже возможностей спортсмена. Такие спортсмены не уверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели.

При формировании мотивационной сферы спортсменов необходимо учитывать следующее:

- ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;
- подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;
- развивать спортивное честолюбие;
- стимулировать спортсмена поощрениями;
- развивать положительные традиции команды;
- отражать в наглядной агитации, СМИ, интернет-ресурсах успехи воспитанников коллектива;
- привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спорта;
- развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

Рекомендации по преодолению трудностей при формировании учебно-научной и профессиональной мотивации спортсменов

Без формирования мотивации с первых дней занятий процесс обучения будет не эффективен. Чем направленнее мотивация, тем успешнее и долговременнее успехи в совершенствовании. Преподавателю необходимо стремиться

понять спортсмена, разобраться в структуре его мотивов, в особенностях построения его мотивационной сферы, которая имеет сложное строение. Чтобы понять мотивы учебно-научной деятельности, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношений к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) преподаватель проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых, с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в группе, поддерживают ли его родители и т. д. Одновременно с этим преподаватель может спросить его об отношении к учебе, науке, спорту, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после успехов и неудач, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами группы;

в) для оценки потребностно-мотивационной сферы спортсмена можно использовать специальные тесты, в том числе и проективные;

г) перед началом учебы преподаватель может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на то, как они пришли в университет, как складывалась их спортивная карьера.

Таким образом, преподавателю лучше всего мотивировать спортсмена, опираясь на его чувства собственного достоинства, здравый смысл.

Необходимо учитывать, что при работе со спортсменами младших курсов для формирования учебно-научной мотивации достаточно поддерживать интерес к занятиям, чтобы спортсмен постоянно ощущал положительную динамику собственного развития. В работе со спортсменами старших курсов нужны другие методы, так как у них необходимо сформировать не просто учебно-научную мотивацию, а профессиональную мотивацию к будущей деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Формирование профессиональной спортивной мотивации следует осуществлять путем повышения потребности спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга. При решении этой задачи необходимо:

во-первых, нужно сделать так, чтобы спортсмен отчетливо понял социальную сущность спорта как деятельности. Он должен уяснить, каким образом его спортивные успехи, наряду с результатами других форм общественного труда, вносят весомый вклад в развитие нашего общества;

во-вторых, повышение потребности в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга должно осуществляться на основе учета и иерархии задач, выдвигаемых спортивной деятельностью. Очень важно, чтобы ближайшая цель не стала целью всей деятельности. Необходимо каждый раз при достижении спортсменом ближайшей цели переориентировать его на другую, так как сам собой этот процесс не всегда протекает гладко.

В связи с этим тренеру как руководителю всего процесса подготовки спортсмена необходимо профессионально использовать в своей работе знания о характере влияния условий и принципов воздействия на социальную и психическую сферы жизнедеятельности спортсменов, управлять процессом формирования мотивационной сферы. Все это поможет педагогу сделать процесс воспитания целенаправленным, найти индивидуальный подход к спортсменам, разобраться во взаимоотношениях, а также судить о характере переживаний успехов и неудач.

Памятка тренеру по формированию мотивации спортсменов:

- проявляйте внимание к личности спортсмена;
- создавайте ситуации внутренней конкуренции;
- дайте спортсмену почувствовать себя победителем;
- позволяйте спортсмену контролировать свою подготовку;
- выделяйте промежуточные цели и поощряйте их достижение;
- создавайте установку на сотрудничество и ответственность за результат;
- положительное подкрепление эффективнее и конструктивнее отрицательного;
- поощрение и наказание должно быть конкретным и оперативным: чем меньше прошло времени, тем больше эффект;
- большие и редкие награды обычно вызывают зависть, а небольшие и частые – удовлетворение;
- неожиданные поощрения стимулируют лучше, чем прогнозируемые.



СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карелин, А. М. Большая энциклопедия психологических тестов / А. М. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 410 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
4. Калинин, Е. А. Опросник мотивации спортивной деятельности / Е. А. Калинин. – М.: ВНИИФК, 1962. – 15 с.
5. Кашлев, С. С. Интерактивные методы обучения педагогике / С. С. Кашлев. – Минск, 2004. – 174 с.
6. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
7. Мельник, Е. В. Комплексна оцінка психологічної підготовленості спортсменів / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: у 4 т. / Львівський держ. ун-т фіз. культури; редкол.: Є.Н. Приступа (гол. ред.) [и др.]. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 195–200.
8. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 240 с.
9. Орлов, Ю. М. Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности спортсменов вуза: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Ю. М. Орлов; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии, Акад. пед. наук СССР. – М., 1986. – 33 с.
10. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
11. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
12. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
13. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 232 с.
14. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск: Белполиграф, 2002. – 245 с.
15. Уляева, Л. Г. Самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 141 с.
16. Спортивная психология: учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2014. – 366 с.
17. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: учеб.-метод. пособие. – Минск, 2001. – 80 с.

18. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 2. – 392 с.
19. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с.
20. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.
21. Costas, I. K. Inside sport psychology / I. K. Costas, P. C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2010. – 235 p.
22. Cox, R. H. Sport psychology: Concepts and applications / R. H. Cox. – Boston, N.Y.: The McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
23. Kunath, P. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Sporttribünen als Gegenstand der Sportpsychologie / P. Kunath // Motivation, Emotion, Stress. – Academia Verlag, Deutschland, 1993. – S. 7–20.
24. Воронова, В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / І. В. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
25. Герон, Е. Мотивация при физической деятельности и спорта / Е. Герон, Ю. Мутафова-Заберска. – София: Авангард Прима, 2007. – 406 с.

ОПРОСНИК «МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

(Е.А. Калинин)

Назначение: для выявления ведущих мотивов спортивной деятельности: достижения цели, борьбы и соперничества, самосовершенствования, общения, поощрения.

Процедура: текст опросника содержит 50 вопросов. Каждый ответ предусматривает 4 варианта оценки частоты различных эмоциональных переживаний и стремлений, возникающих при занятиях спортом, что является косвенной характеристикой особенностей доминирующих мотивов спортсмена.

Инструкция: Вам будет предложен ряд описаний (словесных моделей) эмоций, обычно сопровождающих спортивную деятельность. В бланке самооценки спортсмен знаком «+» фиксирует тот или иной вариант ответа, более всего характеризующий особенности его эмоций, чувств, стремлений.

а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко.

Работая, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса (описания эмоции) совпадал с таким же номером в бланке для ответов. Отвечайте как можно более искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами: они должны соответствовать действительности.

Текст опросника:

1. Желание достичь поставленной цели.
2. Чувство уверенности в достижении цели.
3. Спортивная злость.
4. Жажда острых ощущений.
5. Стремление выработать у себя сильный характер.
6. Желание познать сущность процесса своей спортивной подготовки.
7. Желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик.
8. Чувство принадлежности коллективу, команде.
9. Приятное удовлетворение, когда полученное вознаграждение соответствует личным достижениям или достижениям команды.
10. Чувство самоуважения при получении заслуженных наград, поощрений и т. п.
11. Стремление до конца довести начатую работу.
12. Приятное удовлетворение, что дело делается, что время не проходит зря.
13. Чувство спортивного азарта.
14. Чувство сильнейшего эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации своих физических и душевных сил.
15. Стремление понять условия роста своих результатов.
16. Желание научиться максимально использовать свои возможности для достижения успеха.
17. Желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей.

18. Чувство уважения к кому-либо из команды.
19. Стремление коллекционировать свои спортивные трофеи, награды, призы и т. д.
20. Стремление собирать спортивные значки, эмблемы и т. п.
21. Увлеченность, захваченность работой.
22. Надежда на достижение успеха.
23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей.
24. Стремление завоевать славу, почет признание.
25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему.
26. Желание разрешить свои проблемы.
27. Чувство беспокойства за судьбу команды.
28. Забота о ком-либо из команды.
29. Приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций и т. д.
30. Радость по случаю увеличения своих накоплений.
31. Надежда на достижение очень высоких спортивных результатов.
32. Приятная усталость.
33. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
34. Чувство превосходства.
35. Радость овладения новыми движениями и приемами.
36. Стремление к гармоничности, слаженности движений.
37. Чувство признательности, благодарности.
38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо.
39. Стремление сохранять на память свои спортивные фотографии, афиши со своим именем и т. п.
40. Приятные воспоминания о своих спортивных достижениях при просмотре хранящихся газетных и журнальных вырезок.
41. Радость достижения успеха.
42. Желание заслужить похвалу.
43. Чувство гордости.
44. Чувство удовлетворения тем, что как бы растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности.
45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь свои физические способности.
46. Приятное удовлетворение, что умеешь выдерживать высокие физические нагрузки.
47. Сопереживание удачи и радости другого.
48. Желание приносить другому радость.
49. Приподнятое настроение, когда полученная спортивная экипировка соответствует уровню предстоящих соревнований.
50. Повышенный интерес к соревнованиям, на которых разыгрываются ценные призы.

Обработка результатов: При обработке результатов варианты ответов оцениваются следующим образом: а) «очень часто» – 4 балла; б) «часто» – 3 балла; в) «иногда» – 2; г) «очень редко» – 1 балл.

На бланке ответов подсчитывается сумма баллов отдельно по колонкам (обозначенным вертикальной чертой) сверху вниз. Первые две колонки характеризуют показатель потребности в достижении цели, 3 и 4 – борьбы и соперничества, 5 и 6 – самосовершенствования, 7 и 8 – общения, 9 и 10 колонки – потребность в поощрении. В заключение указывается структура мотивации путем сопоставления силы (в баллах) каждого вида мотива и определяет вид направленности личности. Диапазон выраженности каждого мотива составляет от 10 (минимально) до 40 (максимально) баллов: 10–19 – низкие показатели мотивации (мотив не выражен или выражен слабо); 20–30 – средние показатели мотивации; 31–40 – высокие показатели мотивации (мотив является доминирующим).

Мотивы спортивных достижений (цели). Они многообразны, так как и сами ступени этих достижений. Начальным мотивом является желание стать «настоящим спортсменом», самой высокой степенью мотивов является стремление выполнить норматив мастера спорта. Социально-психологическую основу этой группы мотивов составляет осознанная потребность человека в достижениях, в избранном виде деятельности.

Мотив поощрения. Мотивы, связанные с желанием добиться определенных возможностей, повидать страны, встретиться с людьми «большого спорта», а также характерным становится правило, по которому активность в спортивной деятельности позволит разъезжать по городам, освободит от уроков, на экзамене учтут спортивные заслуги, поощрение за высокие достижения в спорте и т. д.

Мотив самосовершенствования. Сущность его рассматривается в стремлении спортсменов форсировать с помощью занятий спортом темпы своего развития, чтобы занять среди товарищей достойное положение по наиболее важным качествам и свойствам личности.

Мотив общения. Мотивы взаимоотношений – фактор, характеризующий успешность любой совместной деятельности. Мотивы межличностных отношений дают возможность определить: а) ведущие стимулы в структуре мотивационной сферы личности; б) признаки, влияющие на положение индивида в группе и причины появления лидера. Причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень мастерства могут зависеть от опыта, ситуации или общения с другими людьми.

Мотив борьбы и соперничества. Совместные занятия спортом всегда стимулируют занимающихся к сопоставлению своих результатов с результатами товарищей по команде, тренировке. Мотивы отношения спортсмена к сопернику, желание продемонстрировать сопернику свое превосходство, «отомстить» за прежний проигрыш, доказать, что он достойный противник, или выявить, на что способен соперник. Данный мотив возникает в процессе самих занятий, основу его составляет потребность каждого человека в достижении успеха.

Бланк ответов «Мотивация спортивной деятельности»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|------|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|
| 1. | а | б | в | г | 2. | а | б | в | г | 3. | а | б | в | г | 4. | а | б | в | г | 5. | а | б | в | г | 6. | а | б | в | г | 7. | а | б | в | г | 8. | а | б | в | г | 9. | а | б | в | г | 10. | а | б | в | г |
| 11. | | | | | 12. | | | | | 13. | | | | | 14. | | | | | 15. | | | | | 16. | | | | | 17. | | | | | 18. | | | | | 19. | | | | | 20. | | | | |
| 21. | | | | | 22. | | | | | 23. | | | | | 24. | | | | | 25. | | | | | 26. | | | | | 27. | | | | | 28. | | | | | 29. | | | | | 30. | | | | |
| 31. | | | | | 32. | | | | | 33. | | | | | 34. | | | | | 35. | | | | | 36. | | | | | 37. | | | | | 38. | | | | | 39. | | | | | 40. | | | | |
| 41. | | | | | 42. | | | | | 43. | | | | | 44. | | | | | 45. | | | | | 46. | | | | | 47. | | | | | 48. | | | | | 49. | | | | | 50. | | | | |
| I | | | | | II | | | | | III | | | | | IV | | | | | V | | | | | VI | | | | | VII | | | | | VIII | | | | | IX | | | | | X | | | | |

Сумма баллов по видам мотивов:

(I+II) достижения цели= _____

(III+IV) борьбы и соперничества= _____

(V+VI) самосовершенствования= _____

(VII+VIII) общения= _____

(IX+X) поощрения= _____

Вид направленности личности:

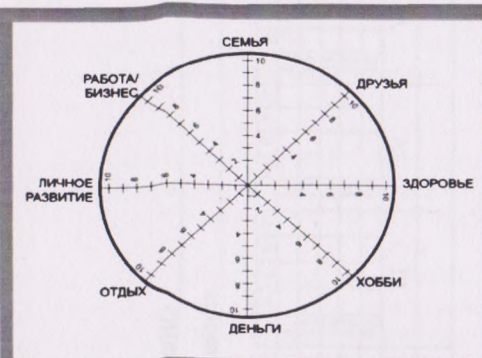
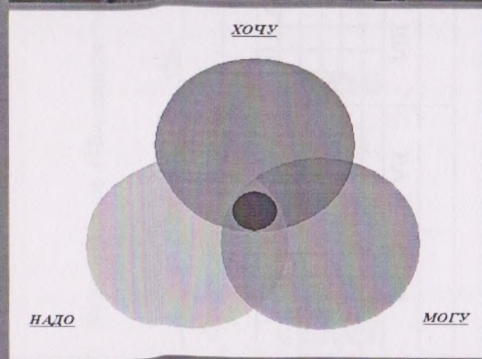
деловая

деловая

личная

на взаимные действия

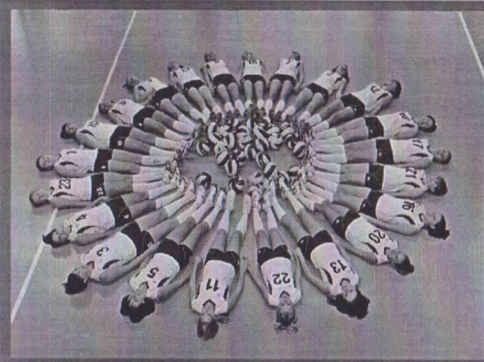
личная



А где сейчас Ты?

Я не буду этого делать.
 Я не могу это сделать (не умею, не получится).
 Я хочу это сделать!
 Как мне это сделать?
 Я попытаюсь...
 Я могу это сделать!
 Я это сделаю!
 Это же так просто!





**Что бы ты ни делал,
в следующий раз сделай или лучше,
или по-другому. Дао Цзи Бай**



**Работа над собой –
возможность достичь того,
что раньше казалось недостижимым**



**Не плыви по течению,
не плыви против течения –
плыви туда КУДА НУЖНО!**

Что двигает людей

Мотив: морковка

Стимул: острая палка

Состояния

Чувства

Видение ситуации:
дорога такая



Все победы начинаются



Поражение

Осознаешь, что мог быть лучше,
когда соперник уже радуется победе



МОТИВАЦИЯ

залог успеха



Закон Котэ: не бывает закрытых дверей,
бывает слишком тихое «мяу»...



Дорога под названием
"ПОТОМ"
ведет в страну под названием
"НИКУДА".

Каждая тренировка дает уверенность и стремление к цели.
Каждая пропущенная тренировка развивает в тебе лень, которая губит тебя



**ГЕНЕТИКА.
ЭТО
ПРОСТО
ОТГОВОРКА**

Нужно просто напрячься, и все получится!



Каждая тренировка делает тебя лучше



Есть цель? Иди к ней!
Не получается? Ползи к ней!



Не можешь? Ляг и лежи в ее направлении!



НА ТРЕНИЮ



ОПРОСНИК «ПОТРЕБНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИЯХ» (Ю.М. Орлов)

Назначение: для выявления потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку. Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей, и оказывает влияние на всю человеческую жизнь.

Процедура: опросник содержит 22 высказывания, по каждому из которых Вам предстоит выразить свое мнение. Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: если Вы согласны с высказыванием, поставьте под его номером в бланке для ответов «1» в строке «Да», если не согласны – то в строке «Нет». Отвечайте быстро, не задумываясь. Возможно, что некоторые из высказываний будет трудно отнести к себе. Не стремитесь произвести благоприятное впечатление. Плохих или хороших ответов не существует.

Текст опросника:

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше всего страдают от неудач на работе, чем от плохих отношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я могу усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях, нежели о происшествиях.
20. Мои близкие не разделяют обычно моих планов.

21. Уровень моих требований ниже, чем у моих товарищей.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Ответ «да» на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22.

Ответ «нет» на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Подсчитывается общая сумма баллов и полученный результат сравнивается с оценочной шкалой (уровни потребности в достижении): низкий – 2–10, ниже среднего – 11–12, средний – 13–14, выше среднего – 15–16, высокий – 17–22.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами: настойчивостью в достижении своих целей; неудовлетворенностью достигнутым; постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше; склонностью сильно увлекаться работой; стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха; неспособностью плохо работать; потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел; отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата; неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи; готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

Бланк для ответов «Потребность в достижениях»

ФИО _____ Пол _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <i>Вопросы</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |
| <i>Вопросы</i> | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |

ПД _____

ОПРОСНИК «МОТИВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ»

(В.Э. Мильман)

Назначение: для выявления некоторых устойчивых тенденций личности – общей и творческой активности, стремлении к общению, обеспечению комфорта и социального статуса и др., а также оценки рабочей (деловой) и общежитейской направленности личности.

Процедура: опросник состоит из 14 вопросов с вариантами ответов, ключа и описания процедуры обработки данных. Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: перед Вами 14 утверждений, касающихся Ваших жизненных стремлений и некоторых сторон Вашего образа жизни. Просим Вас высказать отношение к ним по каждому из 8 вариантов ответов (а, б, в, г, д, е, ж, з), поставив в соответствующих клетках бланка ответов одну из следующих оценок каждого утверждения:

- «++» – да, согласен;
- «+» – пожалуй, согласен;
- «=» – когда как, согласен в некоторой степени;
- «-» – нет, не согласен;
- «?» – не знаю.

Старайтесь отвечать быстро, не задумывайтесь долго над ответами, отвечайте на вопросы последовательно, от 1а до 14з. Следите за тем, чтобы не пугать клетки. На всю работу у Вас должно уйти не более 20 минут.

Текст опросника:

1. В своем поведении в жизни нужно придерживаться следующих принципов:

- а) «время – деньги». Нужно стремиться их больше зарабатывать;
- б) «главное – здоровье». Нужно беречь себя и свои нервы;
- в) свободное время нужно проводить с друзьями;
- г) свободное время надо отдавать семье;
- д) нужно делать добро, даже если это дорого обходится;
- е) нужно делать все возможное, чтобы завоевать место под солнцем;
- ж) нужно приобретать больше знаний, чтобы понять причины и сущность того, что происходит вокруг;
- з) нужно стремиться открыть что-то новое, создать, изобрести.

2. В своем поведении на работе нужно следовать таким принципам:

- а) работа – это вынужденная жизненная необходимость;
- б) главное – не допускать конфликтов;
- в) нужно стремиться обеспечить себя спокойными, удобными условиями;
- г) нужно активно стремиться к служебному продвижению;
- д) главное – завоевать авторитет и признание;
- е) нужно постоянно совершенствоваться в своем деле;
- ж) в своей работе всегда надо найти интересное, что может увлечь;
- з) нужно не только увлечься самому, но и увлечь работой других.

3. Среди моих дел в свободное время большое место занимают следующие дела:

- а) текущие, домашние;
- б) отдых, развлечения;
- в) встречи с друзьями;
- г) общественные дела;
- д) занятия с детьми;
- е) учеба, чтение необходимой для работы литературы;
- ж) хобби;
- з) подрабатывание денег.

4. Среди моих рабочих дел много места занимают:

- а) деловое общение (переговоры, выступления, обсуждения и т. д.);
- б) личное общение (на темы, не связанные с работой);
- в) общественная работа;
- г) учеба, получение новой информации, повышение квалификации;
- д) работа творческого характера;
- е) работа, непосредственно влияющая на заработок (сдельная, дополнительная);
- ж) работа, связанная с ответственностью перед другими;
- з) свободное время, перекуры, отдых.

5. Если бы мне добавили выходной день, я бы скорее всего потратил его на то, чтобы:

- а) заниматься текущими домашними делами;
- б) отдыхать;
- в) развлекаться;
- г) заниматься общественной работой;
- д) заниматься учебой, получением новых знаний;
- е) заниматься творческой работой;
- ж) делать дело, в котором чувствуешь ответственность перед другими;
- з) делать дело, дающее возможность заработать.

6. Если бы у меня была возможность по-своему планировать рабочий день, я бы стал скорее всего заниматься:

- а) тем, что составляет мои основные обязанности;
- б) общением с людьми по делам (переговоры, обсуждения);
- в) личным общением (разговорами, не связанными с работой);
- г) общественной работой;
- д) учебой, получением новых знаний, повышением квалификации;
- е) творческой работой;
- ж) работой, в которой чувствуешь пользу и ответственность;
- з) работой, за которую можно больше получить.

7. Я часто разговариваю с друзьями и знакомыми на такие темы:

- а) где можно купить, как хорошо провести время;
- б) об общих знакомых;
- в) том, что вижу и слышу вокруг;
- г) как добиться успеха в жизни;

- д) о работе;
- е) о своих увлечениях;
- ж) о своих успехах и планах;
- з) о жизни, книгах, кинофильмах, политике.

8. Моя работа дает мне прежде всего:

- а) достаточные материальные средства для жизни;
- б) общение с людьми, дружеские отношения;
- в) авторитет и уважение окружающих;
- г) интересные встречи и беседы;
- д) удовлетворение от работы;
- е) чувство своей полезности;
- ж) возможность повышать свой профессиональный уровень;
- з) возможность служебного продвижения.

9. Больше всего мне хочется бывать в таком обществе, где:

- а) уютно, хорошие развлечения;
- б) можно обсудить волнующие тебя рабочие темы;
- в) тебя уважают, считают авторитетом;
- г) можно встретиться с нужными людьми, завязать полезные связи;
- д) можно приобрести новых друзей;
- е) бывают известные заслуженные люди;
- ж) все связаны общим делом;
- з) можно проявить и развить свои способности.

10. Я хотел бы на работе быть рядом с такими людьми:

- а) с которыми можно поговорить на разные темы;
- б) которым мог бы передавать свой опыт и знания;
- в) с которыми можно больше заработать;
- г) которые имеют авторитет и вес на работе;
- д) которые могут научить чему-нибудь полезному;
- е) которые заставляют тебя становиться активнее на работе;
- ж) которые имеют много знаний и интересных идей;
- з) которые готовы поддержать тебя в разных ситуациях.

11. К настоящему времени я имею в достаточной степени:

- а) материальное благополучие;
- б) возможность интересно развлекаться;
- в) хорошие условия жизни;
- г) хорошую семью;
- д) достаточно возможностей интересно проводить время в обществе;
- е) уважение, признание и благодарность других;
- ж) чувство полезности для других;
- з) создание чего-то ценного, полезного.

12. Я думаю, что имею в своей работе в достаточной степени:

- а) хорошую зарплату, другие материальные блага;
- б) хорошие условия для работы;
- в) хороший коллектив, дружеские взаимоотношения;
- г) определенные творческие достижения;
- д) хорошую должность;

- е) самостоятельность и независимость;
- ж) авторитет и уважение коллег;
- з) достаточно высокий профессиональный уровень.

13. Больше всего мне нравится, когда:

- а) не нужно думать о насущных заботах;
- б) есть комфортное, приятное окружение;
- в) кругом оживление, веселая суета;
- г) предстоит провести время в веселом обществе;
- д) испытываю чувство соревнования, поиска;
- е) испытываю чувство активного напряжения и ответственности;
- ж) погружен в свою работу;
- з) включен в совместную работу с другими.

14. Когда меня постигает неудача, не получается то, что я хочу:

- а) я расстраиваюсь и долго переживаю;
- б) стараюсь переключиться на что-нибудь другое, приятное;
- в) теряюсь, не знаю что делать, злюсь на себя;
- г) злюсь на то, что мне помешало;
- д) стараюсь оставаться спокойным, и обычно мне это удается;
- е) переживаю, когда пройдет первая реакция, и спокойно анализирую, что произошло;
- ж) стараюсь понять, в чем я сам был виноват;
- з) стараюсь понять причины неудачи и поправить положение.

Обработка и интерпретация результатов:

Ответы переводятся в баллы: «++» – 3 балла, «+» – 2 балла, «=» – 1 балл, «-» или «?» – 0 баллов. Баллы суммируются по следующим шкалам:

| | |
|----------------------------|---|
| Жизнеобеспечение (Ж) | 1а, 1б, 2а, 3а, 4е, 5а, 6з, 8а, 10д, 11а, 12а |
| Комфорт (К) | 2б, 2в, 3б, 4з, 5б, 5в, 7а, 9а, 11б, 11в, 12в |
| Социальный статус (С) | 1е, 2г, 7в, 7г, 8в, 8з, 9в, 9г, 9е, 10г, 11д, 12а, 12е |
| Общение (О) | 1в, 2д, 3в, 4б, 6в, 7б, 7з, 8б, 8г, 9д, 9з, 10а, 11г, 12в |
| Общая активность (Д) | 1г, 1з, 4а, 4г, 5з, 6а, 6б, 6г, 7д, 9б, 10в, 12з |
| Творческая активность (ДР) | 1ж, 1з, 2е, 2ж, 3ж, 4д, 5д, 5е, 6е, 7е, 7ж, 8д, 8ж, 10ж, 11з, 12г |
| Социальная полезность (Од) | 1д, 2з, 3г, 3д, 4в, 4ж, 5г, 5ж, 6ж, 8е, 9ж, 10б, 10е, 11е, 11ж, 12ж |

Сумма всех баллов по шкалам Ж, К, С, О характеризует общежитийскую направленность личности.

Суммы баллов по шкалам Д, ДР, ОД характеризует «рабочую» направленность личности.

Если опрашиваемый набирает наиболее высокие баллы по шкалам Д, ДР и ОД, то у него выражен «рабочий» мотивационный профиль личности, если наиболее высокие баллы по шкалам Ж, К, С, О (или в равной степени с другими шкалами), то у него выражен «общежитийский» мотивационный профиль личности.

Затем строятся графики (мотивационные профили), при этом по горизонтали обозначаются шкалы, по вертикали – баллы.

Бланк для ответов «Мотивационная структура личности»

ФИО _____ Пол _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| а | | | | | | | | | | | | | | |
| б | | | | | | | | | | | | | | |
| в | | | | | | | | | | | | | | |
| г | | | | | | | | | | | | | | |
| д | | | | | | | | | | | | | | |
| е | | | | | | | | | | | | | | |
| ж | | | | | | | | | | | | | | |
| з | | | | | | | | | | | | | | |

Жизнеобеспечение (Ж) _____

Комфорт (К) _____

Социальный статус (С) _____

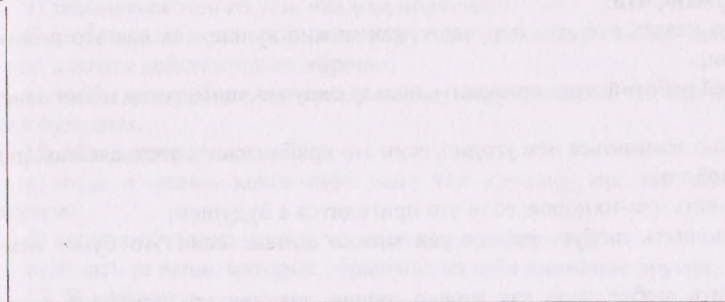
Общение (О) _____

Общая активность (Д) _____

Творческая активность (ДР) _____

Социальная полезность (Од) _____

Балл



Ж К С О Д ДР Од

Мотивационный профиль личности

ОПРОСНИК «МОТИВЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Назначение: для выявления ведущих мотивов трудовой деятельности. Мотивы являются основой развития профессиональной направленности и формирования профессиональной пригодности и поэтому определение степени их выраженности необходимо для правильной диагностики профессионального становления личности. Опросник позволяет определять степень выраженности четырех основных групп мотивов трудовой и учебной деятельности: мотивов собственно труда, т. е. мотивов, направленных на сам процесс трудовой деятельности; мотивов социальной значимости труда, т. е. мотивов, имеющих в своей основе значимость результатов деятельности для окружающих людей или общества; мотивов самоутверждения в труде, когда определяющей потребностью выступает потребность реализации своих способностей; мотивов профессионального мастерства, когда основной потребностью является стремление овладеть в совершенстве профессиональными умениями и навыками.

Процедура: тест построен в виде опросника (4 шкалы, 20 утверждений). Тестирование занимает 5–10 минут. Исследуемому предъявляется опросник с 20 незаконченными утверждениями и тремя возможными вариантами их окончания. Каждый исследуемый должен выбрать из трех предложенных тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует его мнению.

Инструкция: внимательно прочитайте утверждения и выберите из трех предложенных тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению. Выбор варианта ответа осуществляется на бланке для ответов.

Текст опросника:

1. Мне нравится:

- а) выполнять любую работу, если знаю, что мой труд не пропадет даром;
- б) учиться всему новому для того, чтобы достигнуть поставленных в жизни целей;
- в) делать все как можно лучше, потому что это поможет мне в жизни.

2. Я думаю, что:

- а) надо делать все, что поручают, как можно лучше, так как это поможет мне в жизни;
- б) своей работой надо приносить пользу окружающим, тогда и они ответят тем же;
- в) можно заниматься чем угодно, если это приближает к поставленной цели.

3. Я люблю:

- а) узнавать что-то новое, если это пригодится в будущем;
- б) выполнять любую работу как можно лучше, если это будет кем-то замечено;
- в) делать любое дело как можно лучше, так как это приносит радость окружающим.

4. Я считаю, что:

- а) главное в любой работе – это то, что она приносит пользу окружающим;

- б) в жизни необходимо все испытать, попробовать свои силы во всем;
- в) в жизни главное – это постоянно учиться всему новому.

5. Мне приятно:

- а) когда я делаю любую работу так хорошо, как я только это могу;
- б) когда моя работа приносит пользу окружающим, так как это главное в любой работе;
- в) выполнять любую работу, потому что работать всегда приятно.

6. Меня привлекает:

- а) процесс приобретения новых знаний и навыков;
- б) выполнение любой работы на пределе моих возможностей;
- в) процесс той работы, которая приносит явную пользу окружающим.

7. Я уверен в том, что:

- а) любая работа интересна тогда, когда она важна и ответственна;
- б) любая работа интересна тогда, когда она приносит мне пользу;
- в) любая работа интересна тогда, когда я могу мастерски ее выполнить.

8. Мне нравится:

- а) быть мастером своего дела;
- б) делать что-то самому, без помощи окружающих;
- в) постоянно учиться чему-то новому.

9. Мне интересно:

- а) учиться;
- б) делать все то, что замечается окружающими;
- в) просто работать.

10. Я думаю, что:

- а) было бы лучше, если бы результаты моей работы всегда были видны окружающим;
- б) в любой работе важен результат;
- в) необходимо скорее овладеть нужными знаниями и навыками, чтобы можно было самому делать все, что хочется.

11. Мне хочется:

- а) заниматься только тем, что мне приятно;
- б) любое дело делать как можно лучше, поскольку только таким образом можно сделать действительно хорошо;
- в) чтобы моя работа приносила пользу окружающим, так как это поможет мне в будущем.

12. Мне интересно:

- а) когда я делаю какое-либо дело так хорошо, как это могут сделать немногие;
- б) когда я обучаюсь делать то, чего не умел раньше;
- в) делать те вещи, которые обращают на себя внимание других.

13. Я люблю:

- а) делать то, что очень всеми ценится;
- б) делать любое дело, если мне не мешают;
- в) когда мне есть чем заняться.

14. Мне хочется:

- а) выполнять любую работу, так как мне интересны ее результаты;
- б) выполнять ту работу, которая приносит пользу;
- в) выполнять ту работу, которая мне нравится.

15. Я считаю, что:

- а) в любой работе самое интересное – это ее процесс;
- б) в любой работе самое интересное – это ее результат;
- в) в любой работе самое интересное – это то, насколько она важна для других людей.

16. Мне приятно:

- а) учиться всему, что мне потом пригодится в жизни;
- б) учиться новому независимо от того, насколько это нужно в настоящее время;
- в) учиться, поскольку нравится сам процесс учения.

17. Меня привлекает:

- а) перспектива, которая откроется после окончания учебы;
- б) то, что после учебы я стану нужным человеком;
- в) в учебе то, что она полезна для меня.

18. Я уверен в том, что:

- а) то, чему я научусь, всегда мне пригодится;
- б) мне всегда будет нравится учиться;
- в) после учебы я стану нужным человеком.

19. Мне нравится:

- а) когда результаты моей работы видны окружающим;
- б) когда я выполняю работу мастерски;
- в) когда я выполняю свое дело так хорошо, как это могут сделать очень немногие.

20. Мне интересно:

- а) когда я качественно выполняю порученное мне дело;
- б) делать все то, что вызывает одобрение у окружающих;
- в) если все знают, что и как я делаю на своем рабочем месте.

Обработка и интерпретация результатов:

Первоначально подсчитывается абсолютная сумма ответов по каждой группе мотивов. После этого полученная сумма умножается на «весовой» коэффициент, указанный в «ключе» для каждой группы мотивов. Полученные результаты характеризуют степень выраженности у того или иного исследуемого отдельных групп мотивов трудовой деятельности. Путем сравнения определяется доминирующая (ведущая) группа мотивов и делается заключение о преобладании тех или иных мотивов деятельности.

Мотивы собственно труда. Номера вариантов ответов: 1а, 2в, 4б, 5в, 7а, 8б, 9в, 10б, 11а, 13в, 14а, 15а, 16в, 18б. Весовой коэффициент – 4.

Мотивы социальной значимости труда. Номера вариантов ответов: 1б, 3а, 4в, 6а, 7б, 8в, 9а, 10в, 12б, 13а, 14б, 15в, 17б, 18в, 19а, 20б. Весовой коэффициент – 3,5.

Мотивы самоутверждения в труде. Номера вариантов ответов: 1в, 2а, 3б, 5а, 6б, 7в, 8а, 11б, 12а, 13в, 14в, 15б, 16б, 17в, 19в, 20в. Весовой коэффициент – 3,5.

Мотивы профессионального мастерства. Номера вариантов ответов: 2б, 3в, 4а, 5б, 6в, 9б, 10а, 11в, 12в, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а. Весовой коэффициент – 4.

Бланк для ответов «Мотивы трудовой деятельности»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| № вопроса | Варианты ответов | | | № вопроса | Варианты ответов | | |
|-----------|------------------|---|---|-----------|------------------|---|---|
| | а | б | в | | а | б | в |
| 1 | а | б | в | 11 | а | б | в |
| 2 | а | б | в | 12 | а | б | в |
| 3 | а | б | в | 13 | а | б | в |
| 4 | а | б | в | 14 | а | б | в |
| 5 | а | б | в | 15 | а | б | в |
| 6 | а | б | в | 16 | а | б | в |
| 7 | а | б | в | 17 | а | б | в |
| 8 | а | б | в | 18 | а | б | в |
| 9 | а | б | в | 19 | а | б | в |
| 10 | а | б | в | 20 | а | б | в |

Мотивы собственно труда _____

Мотивы социальной значимости труда _____

Мотивы самоутверждения в труде _____

Мотивы профессионального мастерства _____

ОПРОСНИК «УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ»

(Е.Ф. Бажин, Е.А. Гольнкина, А.М. Эткинд)

Назначение: для выявления уровня субъективного контроля за разнообразными жизненными ситуациями. Оценивается общая интернальность; интернальность в области достижений, неудач, здоровья, интернальность в области семейных, производственных и межличностных отношений.

Процедура: опросник УСК состоит из 44 пунктов. В отличие от шкалы Дж. Роттера, в него включены пункты, измеряющие экстернальность – интернальность в межличностных и семейных отношениях; в него включены пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых. Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале (-3, -2, -1, +1, +2, +3), в которой ответ «+3» означает «полностью согласен», «-3» – «совершенно не согласен» с данным пунктом. Вариант Б, предназначенный для психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале «согласен – не согласен». Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний. Если Вы согласны с тем, что в них говорится, то в бланке для ответов поставьте «+», если нет, то «-».

Текст опросника:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, — это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, не смотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны вильнуть в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка и интерпретация результатов: За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется соответствующий балл.

1. Ио

| | |
|---|--|
| + | 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44 |
| - | 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43 |

2. Ид

| | |
|---|------------------------|
| + | 12, 15, 27, 32, 36, 37 |
| - | 1, 5, 6, 14, 26, 43 |

3. Ин

| | |
|---|-----------------------|
| + | 2, 4, 20, 31, 42, 44 |
| - | 7, 24, 33, 38, 40, 41 |

4. Ис

| | |
|---|-------------------|
| + | 2, 16, 20, 32, 37 |
| - | 7, 14, 26, 28, 41 |

5. Ип

| | |
|---|----------------|
| + | 19, 22, 25, 42 |
| - | 1, 9, 10, 30 |

6. Из

| | |
|---|-------|
| + | 4, 27 |
| - | 6, 38 |

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности – таким образом, что включает в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частным ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности и ряд ситуационных показателей.

1. Шкала общей интернальности (Ио).

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни являлись результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями в жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство событий является результатом случая или действий в жизни других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений (Ид).

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели по шкале Ид свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач (Ин).

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Низкие показатели Ин свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

Высокие показатели Ис означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в семейной жизни.

Низкий показатель Ис указывает на то, что человек считает не себя, а партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении.

Низкий Ип указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

6. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Высокие показатели Из свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Применение опросника УСК возможно при решении широкого круга социально-психологических и медико-психологических проблем. Уровень субъективного контроля повышается в процессе психокоррекционного воздействия на личность. Поэтому возможно применение УСК для оценки эффективности методов психологической коррекции.

Бланк для ответов «Уровень субъективного контроля» (вариант Б)

ФИО _____ Пол _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |
| Вопросы | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |
| Вопросы | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |
| Вопросы | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| Да | | | | | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | | | | | |

Ио _____ Ид _____

Ин _____ Ис _____

Ип _____ Из _____

**ОПРОСНИК «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА»**

(А.М. Маркова, А.Я. Никонова; в модификации Е.В. Мельник,
Е.В. Воскресенской)

Назначение: учитываются содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация педагога на процесс или результат своего труда); развертывание ориентировочного и контрольно-оценочного этапов в труде; динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и т. д.); результативность (уровень знаний и навыков учения у школьников, а также интерес учеников к предмету). Выявляется преобладающий стиль педагогической деятельности: эмоционально-импровизационный; эмоционально-методический; рассуждающе-импровизационный; рассуждающее-методический.

Процедура: опросник состоит из 33 вопросов, 4 шкал. Время тестирования: 15–20 минут.

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на вопросы теста.

Текст опросника:

1. Вы составляете подробный план урока (тренировки)?
2. Вы планируете урок (тренировку) лишь в общих чертах?
3. Часто ли Вы отклоняетесь от плана урока (тренировки)?
4. Отклоняетесь ли Вы от плана, заметив пробел в навыках, умениях занимающихся или трудности при выполнении заданий?
5. Вы отводите большую часть урока (тренировки) объяснению нового материала?
6. Вы постоянно следите за тем, как усваивается новый материал?
7. Часто ли Вы обращаетесь к занимающимся с вопросами в процессе объяснения?
8. В процессе сдачи контрольных нормативов много ли внимания Вы уделяете каждому занимающемуся?
9. Вы всегда добиваетесь от занимающихся абсолютно правильного выполнения упражнений?
10. Вы всегда добиваетесь, чтобы занимающийся самостоятельно исправил свои ошибки?
11. Вы часто используете разнообразный материал при разучивании новых упражнений?
12. Вы часто меняете направленность работы на уроке (тренировке)?
13. Допускаете ли Вы, чтобы сдача контрольных нормативов спонтанно перешла в разучивание новых упражнений?
14. Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы занимающихся?
15. Вы постоянно следите за активностью всех занимающихся во время урока (тренировки)?
16. Может ли неподготовленность или настроение занимающихся во время урока (тренировки) вывести Вас из равновесия?

17. Вы всегда сами исправляете ошибки занимающихся?
18. Вы всегда укладываетесь в рамки урока (тренировки)?
19. Вы строго следите за тем, чтобы занимающиеся выполняли упражнения самостоятельно, без подсказок или помощи?
20. Вы всегда детально оцениваете выполнение каждого упражнения?
21. Резко ли различаются Ваши требования к сильным и слабым занимающимся?
22. Часто ли Вы поощряете занимающихся за хорошо выполненное упражнение?
23. Часто ли Вы порицаете занимающихся за плохо выполненное упражнение?
24. Часто ли Вы контролируете навыки и умения занимающихся?
25. Часто ли Вы повторяете разученные упражнения?
26. Вы можете перейти к изучению новых упражнений, не будучи уверенным, что предыдущие усвоены всеми занимающимися?
27. Как Вы думаете, занимающимся интересно у Вас на уроке (тренировке)?
28. Как Вы думаете, занимающимся комфортно у Вас на уроке (тренировке)?
29. Вы постоянно поддерживаете высокий темп урока (тренировки)?
30. Вы сильно переживаете невыполнение занимающимся предъявляемых требований?
31. Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на уроке (тренировке)?
32. Вас отвлекает «рабочий шум» на уроке (тренировке)?
33. Вы часто анализируете свою деятельность на уроке (тренировке)?

Обработка и интерпретация результатов:

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл (ответ «да»). Для определения доминирующего стиля педагогической деятельности рекомендуется использовать выраженность того или иного стиля в процентах. Для этого количество баллов, набранное респондентом по данному стилю, необходимо разделить на общее количество вопросов, входящих в данную шкалу.

Эмоционально-импровизационный – ЭИС (15 вопросов): 2, 3, 5, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 26, 27, 28, 29.

Эмоционально-методический – ЭМС (25 вопросов): 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.

Рассуждающе-импровизационный – РИС (17 вопросов): 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 18, 20, 22, 25, 26, 27, 28.

Рассуждающе-методический – РМС (16 вопросов): 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 31, 32, 33.

После того как Вы определили индивидуальный стиль своей педагогической деятельности, предлагаем Вам ознакомиться с общей характеристикой этого стиля. Затем сопоставьте, пожалуйста, выделенные особенности со спецификой процесса и результативностью Вашей деятельности. В случае совпа-

дения на основе предлагаемых рекомендаций составьте индивидуальный план совершенствования своего стиля педагогической деятельности.

Эмоционально-импровизационный стиль (ЭИС)

Учителя (тренера) с ЭИС отличается преимущественная ориентация на процесс обучения. Объяснение нового материала такой учитель (тренер) строит логично, интересно, однако в процессе объяснения у него часто отсутствует обратная связь со спортсменами. Во время выполнения упражнений учитель (тренер) обращается к большому числу учащихся (спортсменов), в основном сильных, интересующих его, дает им разнообразные задания в быстром темпе, но мало дает им говорить и проявлять самостоятельность. Для учителя (тренера) характерно недостаточно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. Для отработки на уроке (тренировке) он выбирает наиболее интересные упражнения; менее интересные, хотя и важные, он оставляет для самостоятельного выполнения. В деятельности недостаточно представлены закрепление и повторение упражнений, контроль за их выполнением. Педагога отличает высокая оперативность, использование большого арсенала разнообразных методов обучения. Он часто практикует групповые формы работы, стимулирует инициативу спортсмена. Характерна интуитивность, выражающаяся в неумении проанализировать особенности и результативность своей деятельности.

Достоинства: высокий уровень знаний, артистизм, контактность, проницательность, умение интересно организовать урок (тренировку), умение увлечь учащихся (спортсменов) видом спорта, руководить коллективной работой, варьировать разнообразные формы и методы обучения, создавать благоприятный психологический климат.

Недостатки: отсутствие методичности (недостаточная представленность закрепления и повторения упражнений, контроля сформированных навыков). Возможно недостаточное внимание к уровню развития слабых учащихся (спортсменов), недостаточная требовательность, завышенная самооценка, демонстративность, повышенная чувствительность, что обуславливает чрезмерную зависимость от ситуации на занятии. В результате у занимающихся стойкий интерес к виду спорта и высокая двигательная активность сочетаются с недостаточно сформированными навыками и умениями.

Эмоционально-методический стиль (ЭМС)

Для учителя (тренера) с ЭМС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, высокая оперативность, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. Ориентируясь как на процесс, так и на результаты обучения, тренер адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, поэтапно обрабатывает весь материал, внимательно следит за уровнем развития всех занимающихся (как сильных, так и слабых), в его деятельности постоянно представлены закрепление и повторение упражнений, контроль. Такого педагога отличает высокая оперативность, он часто меняет виды работы, практикует коллективные формы работы. Используя столь же богатый арсенал методических приемов, что и учитель (тренер) с ЭИС, учитель (тренер) с ЭМС в отличие от последнего

стремится активизировать не внешней развлекательностью, а прочно заинтересовать особенностями спортивной деятельности.

Достоинства: высокий уровень знаний, контактность, проницательность, высокая методичность, требовательность, умение интересно преподать материал, умение активизировать занимающихся, возбудив у них интерес к особенностям вида спорта, умелое использование и варьирование форм и методов обучения. В результате прочные навыки занимающихся сочетаются с высокой двигательной активностью.

Недостатки: несколько завышенная самооценка, некоторая демонстративность, повышенная чувствительность, обуславливающие Вашу излишнюю зависимость от ситуации на уроке (тренировке), настроения и подготовленности занимающихся.

Рассуждающе-импровизационный стиль (РИС)

Для учителя (тренера) с РИС характерны ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование учебно-воспитательного процесса. По сравнению с учителями (тренерами) эмоциональных стилей педагог с РИС проявляет меньшую изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, не всегда обеспечивает высокий темп работы, реже практикует коллективные формы работы. Педагог меньше говорит сам, предпочитая воздействовать на занимающихся косвенным путем (подсказками, уточнениями и т. д.).

Достоинства: высокий уровень знаний, контактность, проницательность, требовательность, умение ясно и четко преподать материал, внимательное отношение к уровню развития всех занимающихся, объективной самооценкой, сдержанностью.

Недостатки: недостаточно широкое варьирование форм и методов обучения, недостаточное внимание к постоянному поддержанию дисциплины на уроке (тренировке). Много времени отводится выполнению упражнений каждым занимающимся, в то же время подобная манера ведения урока (тренировки) обуславливает замедление темпа. Этот недостаток можно компенсировать, шире используя разнообразные методы.

Рассуждающе-методический стиль (РМС)

Ориентируясь преимущественно на результаты обучения и адекватно планируя учебно-воспитательный процесс, учитель (тренер) с РМС проявляет консервативность в использовании средств и способов педагогической деятельности. Высокая методичность (систематичность закрепления, повторения материала, контроля навыков и умений) сочетается с малым, стандартным набором используемых методов обучения, предпочтением репродуктивной деятельности занимающихся, редким проведением коллективных обсуждений. В процессе заданий учитель (тренер) обращается к небольшому количеству занимающихся, давая каждому время на его выполнение, уделяя внимание слабым.

Достоинства: высокая методичность, внимательное отношение к уровню развития всех занимающихся, высокая требовательность.

Недостатки: неумение постоянно поддерживать у занимающихся интерес к виду спорта, использование стандартного набора форм и методов обучения, предпочтение репродуктивной, а не продуктивной деятельности, нестабильное

эмоциональное отношение к занимающимся. В результате – сформированные навыки и знания сочетаются с отсутствием интереса к виду спорта. Пребывание на уроках (тренировках) для многих из них томительно и не всегда интересно, нередко отсутствует благоприятный психологический климат.

Бланк для ответов «Индивидуальный стиль педагогической деятельности будущего специалиста»

| № | Да | Нет | № | Да | Нет | № | Да | Нет |
|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|
| 1 | | | 12 | | | 23 | | |
| 2 | | | 13 | | | 24 | | |
| 3 | | | 14 | | | 25 | | |
| 4 | | | 15 | | | 26 | | |
| 5 | | | 16 | | | 27 | | |
| 6 | | | 17 | | | 28 | | |
| 7 | | | 18 | | | 29 | | |
| 8 | | | 19 | | | 30 | | |
| 9 | | | 20 | | | 31 | | |
| 10 | | | 21 | | | 32 | | |
| 11 | | | 22 | | | 33 | | |

Эмоционально-импровизационный стиль _____

Эмоционально-методический стиль _____

Рассуждающе-импровизационный стиль _____

Рассуждающее-методический стиль _____

МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ

Личностный дифференциал

Опросник «Личностный дифференциал» (ЛД) адаптирован сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева.

Назначение: ЛД направлен на изучение определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений и в особенности информативна для командных видов спорта. ЛД может быть использован в тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе или к другим людям. Он отличается краткостью и прямоотой, направленностью на данные самосознания. Уровень самоуважения, доминантности – тревожности и экстраверсии – интроверсии является достаточно важным показателем при решении таких задач, как диагностика неврозов, пограничных состояний, дифференциальная диагностика, исследование динамики состояния, контроль эффективности психотерапии и т. д. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

В спортивной психотерапии может оказаться полезной та возможность сопоставления разных точек зрения на членов команды (например, спортсмена) между собой, а также возможность дифференцированной оценки эмоциональной привлекательности, статуса доминирования – подчинения и уровня активности членов команды (например, пары). Полезным может оказаться варьирование предметов оценки (например, «каким должен быть спортсмен», «идеальный тренер», «мой тренер думает, что я...») с последующим вычислением расстояния между идеальным и реальным, ожидаемым и реальным и т. д. ЛД может помочь определить природу недовольства взаимоотношениями (недостаточная эмоциональная привлекательность, избегание ответственности и т. д.), уяснить роль спортсмена в конфликте.

Процедура: испытуемому предлагается список из 21 качества, степень выраженности которых необходимо оценить у себя (от 0 до 3 баллов). ЛД включает 3 шкалы: *оценка* (самоуважение), *сила* (уверенность в себе), *активность*. Тестирование занимает 5–7 минут.

Инструкция: оцените себя (или другого человека, в зависимости от конкретной задачи) по приведенному ниже списку качеств, зачеркивая одну цифру в каждой строке в соответствии с тем, насколько выражено у Вас то или иное качество: 3 – ярко выражено; 2 – выражено; 1 – слабо выражено; 0 – не выражено ни это качество, ни противоположное ему, с другой стороны строки.

Бланк для ответов «Личностный дифференциал»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| 1 | Обаятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Непривлекательный |
| 2 | Слабый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сильный |
| 3 | Разговорчивый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Молчаливый |
| 4 | Безответственный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Добросовестный |
| 5 | Упрямый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Уступчивый |
| 6 | Замкнутый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Открытый |
| 7 | Добрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Эгоистичный |
| 8 | Зависимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Независимый |
| 9 | Деятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пассивный |
| 10 | Черствый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Отзывчивый |
| 11 | Решительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нерешительный |
| 12 | Вялый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Энергичный |
| 13 | Справедливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несправедливый |
| 14 | Расслабленный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Напряженный |
| 15 | Суегливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Спокойный |
| 16 | Враждебный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Дружелобный |
| 17 | Уверенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неуверенный |
| 18 | Нелюдимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Общительный |
| 19 | Честный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неискренний |
| 20 | Несамостоятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самостоятельный |
| 21 | Раздражительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Невозмутимый |

Оценка (O) _____

Сила (C) _____

Активность (A) _____

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитываются обобщенные показатели Оценки, Силы и Активности по следующим правилам.

Фактор Оценка – сумма баллов в строках 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

Фактор Сила – сумма баллов в строках 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Фактор Активность – сумма баллов в строках 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

При этом для нечетных строк – 1, 3, 5 ... 21 – показатель учитывается со знаком «+», если он стоит в левой части листа и со знаком «-» – в правой части. Для четных строк – 2, 4 ... 20 – показатель учитывается со знаком «-» в левой части и со знаком «+» – в правой. Итоговый показатель может варьировать от -21 до +21.

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|---|
| 1 | O | + | Обаятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Непривлекательный | - |
| 2 | C | - | Слабый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сильный | + |
| 3 | A | + | Разговорчивый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Молчаливый | - |
| 4 | O | - | Безответственный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Добросовестный | + |
| 5 | C | + | Упрямый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Уступчивый | - |
| 6 | A | - | Замкнутый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Открытый | + |
| 7 | O | + | Добрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Эгоистичный | - |
| 8 | C | - | Зависимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Независимый | + |
| 9 | A | + | Деятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пассивный | - |
| 10 | O | - | Черствый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Отзывчивый | + |
| 11 | C | + | Решительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нерешительный | - |
| 12 | A | - | Вялый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Энергичный | + |
| 13 | O | + | Справедливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несправедливый | - |
| 14 | C | - | Расслабленный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Напряженный | + |
| 15 | A | + | Суетливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Спокойный | - |
| 16 | O | - | Враждебный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Дружелюбный | + |
| 17 | C | + | Уверенный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неуверенный | - |
| 18 | A | - | Нелюдимый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Общительный | + |
| 19 | O | + | Честный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Неискренний | - |
| 20 | C | - | Несамостоятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самостоятельный | + |
| 21 | A | + | Раздражительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Невозмутимый | - |

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Фактор Оценки (O). Показатель оценки характеризует такие аспекты испытуемого, как об уровне самоуважения, принятия себя как личности, признания у себя социально одобряемых качеств, критическое отношение к себе, удовлетворенность собой.

Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой критическое отношение к себе.

О низкой самооценке, как правило, свидетельствуют близкие к нулю и отрицательные показатели. Низкие значения Фактора О указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок Фактор О интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствует предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) – его отвержению.

Фактор Силы (С). Показатель силы характеризует уверенность испытуемого в себе, склонность полагаться на свои силы в трудных ситуациях (высокие показатели) – восприятие себя как человека зависимого от внешних обстоятельств, неспособного добиваться желаемого, контролировать ситуацию, настаивать на своем (низкие показатели). О низкой самооценке свидетельствуют отрицательные показатели.

Фактор Силы (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования – подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор Активности (А). Показатель активности характеризуют самовосприятие испытуемого как человека общительного, активного, энергичного, эмоционально откликающегося на ситуацию – или замкнутого, спокойного, сдержанного (речь идет лишь о том, каким считает себя испытуемый, а не о том, какой он на самом деле). Однозначной связи с самооценкой у этого фактора нет.

Фактор Активности (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (-) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»

Назначение: интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире» предназначена для выявления уровня самооценки.

Процедура: испытуемому предлагается оценить важные качества человека (свое собственное здоровье и другие девять качеств) на прямых 10 семибалльных линиях, обозначив их любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). В левой части расположены качества людей с самыми низкими оценками (лживые, трусливые и т. д.), а в правой – самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т. д.). Тестирование занимает 5–10 минут.

Инструкция: перед Вами 10 семибалльных линий, обозначающих довольно важные качества человека. В левой части расположены качества людей с самыми низкими оценками (больные, лживые, трусливые и т. д.), а в правой – самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т. д.). Теперь оцените свое собственное здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов, а есть правильные и неправильные.

| | | | |
|-------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------|
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Здоровье | Самые больные..... | | Самые здоровые |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Ум | Самые глупые..... | | Самые умные |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Доброта | Самые злые..... | | Самые добрые |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Честность | Самые лживые..... | | Самые честные |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Общительность | Самые необщительные..... | | Самые общительные |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Принципиальность | Самые беспринципные..... | | Самые принципиальные |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Искренность | Самые неискренние..... | | Самые искренние |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Смелость | Самые робкие..... | | Самые смелые |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Привлекательность | Самые непривлекательные..... | | Самые привлекательные |
| | | – 1 2 3 4 5 6 7 + | |
| Счастье | Самые несчастливые..... | | Самые счастливые |

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов вычисляется общая сумма баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы показатель самооценки может быть таким:

Адекватная самооценка – около 40 баллов (± 5).

Тенденция к завышению – 46–59 баллов.

Тенденция к занижению – 34–21 балл.

Явно завышенная самооценка – 60–70 баллов.

Явно заниженная самооценка – 20–10 баллов.

Содержательное толкование результатов тестирования проводится на основе анализа графика (профиля) самооценки.

| Самооценка | Особенности поведения | Отношение к ошибкам | |
|-----------------------|--|--|---|
| | | своим | чужим |
| Адекватная | Активность, общительность, оптимизм | В целом – адекватное: могут огорчиться; свои пытаются исправить, чужим сочувствуют | |
| Тенденция к завышению | Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах | Чаще предпочту не исправить, а забыть, не думать о них | Сравнительно безразлично |
| Явно завышенная | Высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих | Считают случайными, вызванными посторонними факторами («плохо себя чувствовал») | Считают закономерными, само собой разумеющимися |
| Тенденция к занижению | Неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность | Переживают, но не стремятся исправить | Сравнительно безразлично |
| Явно заниженная | Пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих | Считают закономерными, воспринимают как должное | Оправдывают, считают случайными |

Учебное издание

Мельник Елизавета Вячеславовна
Свицкий Владимир Геннадьевич
Воскресенская Елена Владимировна

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТНО- МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Методические рекомендации

Корректор *А. А. Лавровская*
Компьютерная верстка *Т. А. Караневич*

Подписано в печать 30.06.2016. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 3,49+0,47 вкл. Уч.-изд. л. 3,07+0,42 вкл. Тираж 200 экз. Заказ 2.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

Мельник Елизавета Вячеславовна – кандидат психологических наук (2003), доцент (2008). Кандидат в мастера спорта по спортивной акробатике



Сивицкий Владимир Геннадьевич – кандидат педагогических наук (1995), доцент (1996), доктор наук в области психологии (2004). Мастер спорта СССР по фехтованию

Воскресенская Елена Владимировна – кандидат педагогических наук (2012), доцент (2014), геишальт-терапевт. Кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу и туристско-прикладному многоборью

ISBN 978-985-569-075-8



9 789855 690758