

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

**на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК ЯК КРИТЕРІЙ ВІДБОРУ В
ЧЕРЛІДЕНГУ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Крикун Олени Андріївни

Науковий керівник: Воронова В.І.
к. пед. наук, професор

Рецензент: Толкунова І.В.
к. пед. наук, доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 1 грудня 2020 р.)

Завідувач кафедри: Павленко Ю.О.
д. фіз. вих., професор

Київ – 2020 р

Зміст

Вступ.....	3
РОЗДІЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ В ЧЕРЛІДЕНГУ.....	7
1.1. Історичні засади черліденгу як виду спортивної діяльності.....	7
1.2. Вплив черліденгу на організм спортсмена.....	11
1.3. Психологічна підготовка.....	14
1.4. Психологічні характеристики споріднених видів спорту як підґрунтя забезпечення підготовки в черліденгу.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої літератури.....	25
2.1.2. Спостереження та бесіда.....	26
2.1.3. Методи психологічної діагностики.....	27
2.2. Методи математичної статистики.....	34
2.3. Контингент та організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ.....	36
Висновки.....	53
Практичні рекомендації.....	55
Література.....	58
Додатки.....	62

Вступ

Актуальність дослідження. Загальновідомо, що при рівних фізичних якостях спортсмена, тренуваності його організму, вміння вийти на пік спортивної форми до конкретних змагань тільки психологічні характеристики можуть схилити чашу терезів саме в бік його перемоги.

В умовах зростаючої спортивної конкуренції, коли фізичні можливості суперників, їх техніко-тактична спроможність приблизно однакові, виняткового значення набувають психологічні якості особистості спортсмена, зокрема його психологічна стійкість, готовність вести боротьбу в найскладніших, часом несподіваних або невивірених умовах і досягати поставленої мети, долаючи об'єктивні (протистояння глядачів, тимчасові помилки) та суб'єктивні (втома, негативні емоції, больові прояви) перешкоди на шляху до перемоги. Тому при відборі спортсменів до збірних команд вищого ґатунку важливо застосовувати знання перш за все психологічних характеристик спортсменів, властивих найсильнішим, тобто тим, які досягли високих результатів як завдяки своїм фізичним здібностям, так і психологічним особливостям.

У складно-координаційних видах спорту, до яких відноситься і черліденг, час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками. Треба зауважити, що у черліденгу, на відміну від таких видів спорту, як гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, акробатика успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, оскільки даний вид спорту є командним.

Спортивна діяльність є унікальним видом діяльності, який відрізняється від інших жорсткістю, травмами, які переслідують спортсменів, необхідністю виконання великих навантажень, часто необ'єктивними суддівськими рішеннями, тому знання саме його психологічних характеристик набуває особливого значення.

На сьогодні, тренери, здійснюючи відбір спортсменів до складу збірних команд по черліденгу, звертають увагу перш за все на притаманні їм фізичні показники, як то витримка, сила, гнучкість, загальний фізичний стан, тощо [1]. З

психологічними особливостями кваліфікованого спортсмена дещо складніше, так як мова переважно йде про емоційну стійкість, вольові якості, чи бійцівський характер, тоді як психологічні властивості особистості черлідера, вплив та вдосконалення яких допомогли б досягти високої кваліфікації саме в даному виді спорту, залишаються поза увагою.

Безперервне зростання досягнень в спорті пред'являє все більше вимог до системи підготовки спортсменів, в якій значне місце займає пошук та відбір найбільш обдарованих для поповнення спортивного резерву. Тому серед бажаючих займатися спортом необхідно підвищити якість відбору і здійснити пошук найбільш талановитих і перспективних дітей, які у майбутньому зможуть показати видатні спортивні результати. У кожному виді спорту існують фізіологічні критерії, за якими ведеться відбір в той чи інший вид спорту. Наприклад, в роботі "Психологические особенности художественных гимнасток" Веркаса А.Н. [9] стверджує, що перевага віддається дівчаткам м'язово-астеничного типу, з вузьким тазом, тонкої кісткою і подовженою формою м'язів (зростання – 110 - 123 см; вага – 19 - 23 кг.). Також тренери розглядають необхідні для художньої гімнастики якості: гнучкість, стрибучість, розвиток координації та вестибулярного апарату [9]. До такого ж висновку прийшли такі дослідники як В. І. Краснова, І. Е. Янкевич, Н. В. Ермолина в своїй роботі "Методика і критерії відбору спортсменок в художній гімнастиці" [45].

Болобан В.М., розглядаючи питання відбору і комплектування груп в спортивній акробатиці прийшов до висновку, що ефективне виконання акробатичних стрибків вимагає від спортсмена досить високого рівня розвитку специфічних швидкісно-силових якостей. Так спортсмени в акробатиці повинні мати хорошу орієнтацію в просторі і часі, якісне забезпечення психомоторних функцій, а також ефективне поєднання всіх компонентів, що забезпечують діяльність їх сенсомоторної координації [46].

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, в більшості досліджень увага приділяється фізичній стороні відбору, але мало хто досліджує питання відбору з урахуванням психологічних характеристик спортсмена.

Таким чином аналіз науково-методичної літератури вказує на велике значення урахування в процесі відбору спортсменів для занять конкретним видом спорту саме психологічних особливостей їх особистості, але з іншої сторони має місце недостатність наукових даних стосовно психологічних якостей та властивостей особистості спортсмена, зокрема в черліденгу. Саме тому дана робота і буде присвячена вивченню рівня сформованості та прояву психологічних якостей особистості кваліфікованих спортсменок-черлідерів, що дозволяє їм показувати високий рівень професійної майстерності.

Мета дослідження: визначити психологічні властивості та якості особистості спортсменок в черліденгу, що сприяють спортивному вдосконаленню.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури та мережі Інтернет з питань особливостей спортивної діяльності спортсменок в черліденгу та споріднених видах спорту.
2. Визначити психологічні особливості висококваліфікованих спортсменок-черлідерів для подальшого урахування їх як критеріїв у психологічному відборі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Розробити практичні рекомендації щодо особистісних психологічних характеристик спортсменок в черліденгу, які слугували б показниками для здійснення процесу науково-обґрунтованого відбору спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет, узагальнення даних по темі відбору в черліденг.
2. Метод експертних оцінок.
3. Методи психодіагностики:
 - самопочуття, активності, настрою (САН, В.А. Доскіна);
 - локалізації суб'єктивного контролю (Дж. Роттера);
 - темпераменту (Я. Стреляу);

- рівня емоційного вигорання (В. Бойко);
- акцентуації характеру (Г. Шмишека);
- мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач (Т. Елерса).

4. Методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження: особистість спортсменок, які спеціалізуються в черліденгу.

Предмет: особистісні психологічні характеристики спортсменок, як критеріїв відбору для спеціалізації в черліденгу.

Наукова новизна

Успіх в спортивній діяльності визначається не тільки моторними і фізичними здібностями атлетів, а й особливостями їх особистості, які необхідні для ефективною спеціалізації в обраному виді спорту. Черліденг є поєднанням техніко-тактичних прийомів, запозичених з споріднених видів спорту – гімнастики, акробатики, спортивних танців, які вже мають певне наукове підґрунтя. І в той час, коли дослідження особистісних проявів спортсменів у вказаних видах спорту вже мають певні традиції, в черліденгу вивчення особистості спортсмена практично не починалося. Визначення особистісних властивостей і якостей спортсменів-черлідерів дасть можливість по-перше визначати їх наявність при первинному відборі, по-друге визначати та контролювати рівень сформованості необхідних для успішної діяльності спортсменів психологічних сторін їх особистості.

РОЗДІЛ І

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ В ЧЕРЛІДЕНГУ

1.1. Історичні засади черліденгу як виду спортивної діяльності

Черліденг – це складнокоординаційний вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту, таких як гімнастика, акробатика, спортивні танці тощо. Тому логічним буде припущення, що елементи психологічної підготовки і вимоги до психологічних якостей спортсменів-черлідерів можливо запозичити саме в даних видів спорту, які мають давні та усталені методики і принципи спортивного тренування.

Кращі спортсмени світу щорічно демонструють свої спортивні якості на чемпіонатах світу та першості континентів (Європи, Азії, Африки, Австралії, Південної та Північної Америки). Крім того, перевагою даного виду спорту є унікальна можливість знайти своє місце у «спорті для всіх» для дівчат і хлопців, які із тих чи інших причин не можуть реалізувати себе у спорті вищих досягнень. Ця категорія дітей та молоді активно займається іншою складовою черліденгу, реалізуючи себе у групах підтримки спортивних команд. Такі групи, які відомі як групи підтримки, є супутником багатьох видів спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, регбі тощо).

Дивлячись на чарівних дівчат, що, супроводжуючи певний вид спорту, виконують з помпонами хитромудрі па, зливаються у хороводі танцю, сідають на шпагат, крутять фуєте, злітають, наче зграя птахів, у піднебесся спортивного залу, запалюють вулканічною енергією серця глядачів, усвідомлюєш, що немає меж людській досконалості. Стає зрозуміло, чому поряд з матеріальною та духовною культурами людський досвід виділив культуру фізичну [1].

Черліденг - типово американський вид спорту, який увійшов в спортивне життя Європи разом з розповсюдженням та популяризацією баскетболу, і вже майже десяток років вважається не просто розвагою, яка несе певне естетичне навантаження, але й серйозним видом спорту, який мав реальні шанси бути

включеним до програми олімпійських ігор у Парижі та Лос-Анжелесі. 6 грудня 2016 р. Виконком Міжнародного Олімпійського Комітету надав черліденгу олімпійське визнання [1].

Як естетична фізкультурна традиція черліденг йде «корінням» вглиб віків на Балканський півострів, у Древню Елладу. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки. Проте до нашої ери Греція, що по праву вважається колыскою цивілізації, у питаннях прав жінок була скоріше варварською, ніж культурною та забороняла жінкам не тільки брати участь у змаганнях, але й підтримувати своїх атлетів. Тому першими черлідерами були чоловіки, а їхнім завданням було тішити спортсменів співами, грою на арфі та декламування віршів [1]. Примітно, що черліденг як «супутник спорту» через десятки віків відродився у Америці.

Хоча черліденг й асоціюється виключно з жіночими рухами, початково черлідерами були американські прихильники футболу. Саме вони у 1898 р. відкрили нову віху в світовому черліденговому русі, підтримуючи команду Міннесотського університету синхронними танцями та декламацією віршів. І тільки у 1906 р. «заводити» стадіони почали дівчата, залучаючи на трибуни глядачів не лише спортивною майстерністю, але й жіночою красою [1].

В Америці черліденг вважається «президентським» видом спорту. Черлідерами у свій час були перші особи країни: Франклін Рузвельт, Дуайт Ейзенхауер і Джордж Буш - молодший. У буквальному перекладі на українську мову «черлідер» - це вождь тих, хто кричить на стадіонах («cheer» - вигук, «leader» - лідер). Українською мовою назва «групи підтримки» звучить більш звично, але не відображує істинного значення черліденгу. Тому краще не користуватися перекладом, оскільки не прийнято називати футбол «ножним м'ячем», бокс «ударом», шукати синоніми хокею та баскетболу [1].

Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд офіційно зареєстрована 24 листопада 2004 року. А вже 22 лютого 2005 року Наказом Держкомспорту України № 419 черліденгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 року в Україні щорічно проводяться

чемпіонат і Кубок України з черліденгу. Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд- член Міжнародного черліденгового союзу (ICU), до якого входять 110 країн-членів:

Африка - 16 країн;

Америка - 27 країн;

Азія - 21 країна;

Європа - 42 країни;

Австралія та Океанія - 4 країни [1].

Штаб-квартира ICU знаходиться у м. Мемфісі в США. Президент ICU- Джеф Вебб (США).

На чемпіонатах світу розігруються медалі у 10 номінаціях (6 данс, 4 чер). Україна брала участь у 5 видах програми та завоювала, починаючи з 2009 р., 9 медалей - 5 золотих, 2 срібні та 2 бронзові. На чемпіонатах Європи розігруються медалі у 8 видах програми (4 данс, 4 чер). Україна взяла участь у 7 видах програми та завоювала 44 медалей (15 золотих).

Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд - член Європейського черліденгового союзу (ECU), разом з 34 країнами Європи. Штаб-квартира знаходиться в м. Тоні у Швейцарії. Президент ECU — Альяш Бритвік (Словенія). Всеукраїнська федерація черліденгу щорічно, у відповідності до Єдиного календарного плану Мінмолодьспорту та Міносвіти проводить чемпіонати України з черліденгу серед дорослих, юніорів та юнаків, Кубок України серед дорослих та чемпіонат України серед школярів та студентів, в яких у середньому виступає понад 1500 спортсменів з 16 регіонів України.

Хоча статус Національної федерації та виключне право розвивати черліденг як вид спорту в Україні Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд було надано тільки в жовтні 2015 р., на сьогодні, починаючи з 2005 р. підготовлено 2 заслужених тренери України, 2 заслужених майстри спорту, 25 майстрів спорту України міжнародного класу, більш 200 майстрів спорту України, а також 16 суддів міжнародної категорії [1].

Пошук перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів

в черліденгу є особливо актуальним тому, що для досягнення успіху спортсмен повинен мати необхідні морфологічні дані, унікальне співвідношення комплексу фізичних і психічних здібностей. Досліджуючи питання ефективної підготовки спортсменів науковці надають перевагу системному підходу при визначенні критеріїв відбору. Саме тому О.А. Шинкарук визначає підготовку спортсмена як систему організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і спроможності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту [4]. В той же час І.А. Григорьянц [5] вважає, що критерії, які характеризують технічну і фізичну підготовленість більш статичні і у спортсменів високої кваліфікації практично однакові. Тому важливість психологічного аспекту в вивченні, наприклад, надійності обумовлена тим, що в складно-координаційних видах спортивної діяльності, до яких відносяться черліденг, гімнастика, акробатика пред'являються високі вимоги саме до психологічних процесів і психічних функцій людини, особливо стосовно вдосконалення управління і регуляції процесом діяльності [1, 4, 5].

Психологічні прояви спортсменів виключно складні і різноманітні. Напруженість, скутість, страх поразки, інші нав'язливі думки стають домінуючими у свідомості, приковують до себе увагу, створюють своєрідний психологічний бар'єр, подолати який вдається не кожному [1, 7, 35].

В зв'язку з цим особливого значення набуває оцінка особистісних психологічних якостей спортсмена. При цьому наголошується, що в першу чергу треба оцінювати стійкість до стресових ситуацій на змаганнях, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати зусилля при постійній конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи при великих обсягах, здатність контролювати темп, швидкість, правильно розподіляти зусилля, а також вміння показувати високі результати на найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних супротивників [1].

Але, якщо спортсмен підготовлений і перебуває в стані готовності до змагань, його особистість в цей час характеризується такими якостями, як твереза впевненість у своїх силах, прагнення активно і захоплено, з повною віддачою сил боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальний рівень емоційного збудження, висока ступінь стійкості до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність керувати своїми діями, почуттями і поведінкою за мінливих умов спортивної боротьби, в напруженій і збудливій атмосфері змагання [2, 49]. Зазначається, що такий стан міцно базується на загальній підготовленості спортсмена - фізичній, технічній, тактичній, морально - вольовій та психічній. І чим вищий рівень підготовки спортсмена, тим надійніше його психічна готовність до змагання [2, 4, 49].

Оскільки на сьогодні можна вважати, що базові основи підготовки спортсменів з черліденгу закладено, особливо актуальним стають цілеспрямовані наукові дослідження в цьому виді спорту, зокрема визначення особистісних особливостей суб'єктів спортивної діяльності.

1.2. Вплив черліденгу на організм спортсмена

Рухова активність – важливий чинник здоров'я, що забезпечує високу працездатність, тому її вплив на організм є надзвичайно актуальним. Рухова активність визначає рівень обмінних процесів в організмі та стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності є індивідуальною й залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників [1].

Черліденг не тільки спрямований на всебічний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток спортсмена, але і сприяє вдосконаленню багатьох необхідних в житті рухових і морально-вольових якостей. Заняття черліденгом благотворно впливають на багато систем організму, зокрема розвивають дихальну систему. Завдяки дихальним рухам відбувається постійна вентиляція легень. Черлідерів відрізняють блискавична реакція, спритність, пластичність, синхронність рухів,

стійкість, швидке мислення, вміння точно виконувати вправу з помпонами та водночас виголошувати «кричалки», висока працездатність, витривалість і багато інших позитивних якостей [1].

В процесі тренувань спортсмени оволодівають вправами та рухами, запозиченими з гімнастики, акробатики, аеробіки, класичної та сучасної хореографії, різних стилів танців. Тренер-викладач разом з вихованцями створюють та виконують постановку танцювальних програм, складають «кричалки» до кожного виступу. Гучний дзвінкий голос і чітка дикція одна з основних вимог до черлідерів. Також потрібно мати хорошу реакцію та вміння відчувати настрій спортсменів і глядачів [1].

Навантаження під час фізичної підготовки виконують функції подразника, який збуджує пристосувальні зміни в організмі. Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації всіх функціональних можливостей та більш економної м'язової діяльності; впливають на всі системи організму людини - кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилків), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, [1]. Але тренер, плануючи тренувальну програму для спортсмена-черлідера повинен враховувати, що кожна з систем організму реагує на фізичні навантаження по-різному. Ця реакція може бути як позитивною, такі негативною. Потрібно пам'ятати: організм людини є злагодженим механізмом і при порушенні роботи однієї із систем може виникнути дисфункція інших. При перенавантаженні фізичними вправами організм людини втрачає міцність імунітету, стає більш сприятливим до інфекційних захворювань. Тому дуже важливо під час занять черліденгом враховувати рівень фізичного стану та підготовленості того, хто тренується [1].

Заняття черліденгом сприяють виробленню звички до самостійних занять фізичними вправами, оволодінню організаторськими навичками. При регулярних заняттях черліденгом дуже важливо ознайомитися з своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю - ведення

спеціального щоденника.

Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи - суб'єктивні та об'єктивні [1]. До суб'єктивних показників відносять самопочуття, сон, апетит, розумова та фізична працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять має бути бадьорим, настрій гарним — спортсмени не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Навантаження повинне відповідати фізичній підготовленості й віку. Споживати їжу одразу після занять не рекомендується, краще зачекати 30-60 хв. (мінімум). Для угамування спраги рекомендують пити воду або чай невеликими ковтками. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях — звернутися до лікаря [2].

Як ми бачимо, щоб займатися таким складно координаційним видом спорту як черліденг потрібно мати, окрім талантів і здібностей, ще й витривалість, силу волі та певні психологічні властивості. Тому перед тим як почати свою спортивну діяльність, або перейти до наступного етапу підготовки, кожен спортсмен має пройти спортивний відбір.

Слід нагадати, спортивний відбір - це комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності дитини до того чи іншого виду спорту [1, 16]. Іншими словами, це комплекс заходів щодо виявлення осіб, які володіють високим рівнем здібностей, що відповідають вимогам специфіки виду спорту. Відбір входить в систему багаторічної підготовки. Спортивний відбір проходять всі учасники діяльності: спортсмени, тренери, судді, спортивні лікарі. Часто призначення певного тренера збірної команди надає набагато більший вплив на спортивні досягнення, ніж включення в неї найсильнішого спортсмена [1]. Спортивний відбір спрямований на виявлення талантів, здатних з заданим темпом виконувати певну роботу; це є основним завданням професійного відбору. Також враховуються психологічні характеристики спортсмена [3, 17, 34, 49].

Підсумовуючи вищесказане, можна стверджувати, що саме психологічні особливості спортсменів-черлідерів у зв'язку з індивідуальними психологічними відмінностями на всіх етапах професійного вдосконалення є важливим та

необхідним предметом досліджень.

1.3. Психологічна підготовка

Психологічні якості особистості спортсмена, які притаманні йому, є базою для наступного формування тих властивостей особистості спортсмена, котрі потрібні для досягнення високих результатів саме в даному виді спорту [7]. Саме з таких властивостей і якостей, обумовлених специфікою виду спорту, буде надалі закладатися фундамент для досягнення високих результатів в обраному виді спорту [7].

Як показують дослідження Г.Д. Горбунова, Є.В. Кисельова, В.Р. Малкіна, А.Ц. Пуні, А.В. Родіонова, П.А. Рудика, В.Ф. Сопова і ін. на кожному з етапів багаторічного навчально-тренувального та змагального процесу психологічна підготовка спортсменів має свою специфіку і розглядається як багаторівнева система, спрямована на формування психомоторних процесів і спеціальних властивостей особистості [2, 7, 48, 49, 50, 51, 52, 53].

Психологічна підготовка черлідерів перед змаганнями спрямована на формування властивостей особистості, що дозволяють успішно виступити за рахунок адаптації до конкретних умов взагалі та специфічних екстремальних умов змагань зокрема, - виступає як виховний та самовиховний процес. Успішність виховання багато в чому визначається здатністю тренера-викладача повсякденно поєднувати завдання спортивної підготовки та загального виховання.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсменів і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психічних функцій та психомоторних якостей. Слід використовувати всі наявні засоби психологічного впливу на вихованців для формування психічно врівноваженої особистості. Черліденг загартовує підлітків як морально-психологічно, так і фізично, водночас розвиває відчуття лідерства і колективізму. Саме тому у тих видах спорту, які потребують виконання в процесі діяльності різноспрямованих

складнокоординаційних рухів у спортсменів спостерігається нагальна потреба в професійному самовдосконаленні, спілкуванні, прагнення до досягнення мети.

До необхідних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання, змагальні ситуації; до методів словесного переконання – роз'яснення, критика, схвалення, навіювання, осуд, приклади авторитетних людей [6, 7, 16].

У перший рік навчання використовуються методи розвитку уваги, сенсомоторики, вольових якостей, у другий - удосконалюються спеціалізовані психічні функції та психомоторні якості, емоційна стійкість. Протягом третього року навчання формується здатність до саморегуляції та нервово-психічного відновлення [13, 16, 25].

Засоби та методи психологічної підготовки поділяються на наступні групи [7, 49, 50]:

- психолого-педагогічні - переконання, спрямовані, рухові, поведінково-організуючі, соціально-організуючі;
- психологічні - сугестивні, ментальні, соціально-ігрові;
- психофізіологічні - апаратурні, психофармакологічні, дихальні.

За спрямованістю впливу їх можна поділити на засоби, спрямовані на реакцію перцептивно-психомоторної сфери, та засоби впливу на інтелектуальну, емоційну, вольову та моральну сфери [34, 50].

У роботі з черлідерами встановлюється певна тенденція з перевагою чи інших засобів і методів впливу. До таких методів можна віднести метод словесної взаємодії - вербальний, образний, вербально-образний [1, 7, 49].

До основних засобів вербального впливу на психічний стан черлідерів відносяться [7, 38]:

1. Створення внутрішньої психічної опори - найбільш ефективний метод для

формування впевненості у власних силах за умови поєднання таких індивідуальних властивостей, як сензитивність, неврівноваженість, емоційна реактивність, тривожність. Цей метод ґрунтується на створенні впевненості в тому, що у черлідера є виразні сильні елементи підготовленості (сила, швидкість, витривалість, тактична грамотність). Переконавання підкріплюються штучним створенням відповідних ситуацій на навчальних заняттях.

2. Раціоналізація - найбільш універсальний метод, який можна застосовувати практично на всіх етапах підготовки. Найбільш ефективний у мікроциклах з контрольними випробуваннями (прийом контрольних нормативів).

3. Сублімація - штучне витіснення одного настрою іншим, більшою мірою під час зміни завдання заняття (змінити цільову настанову, наприклад, від проходження технічного етапу - «транзитне» до виконання техніки й тактики «лідера»).

4. Деактуалізація – штучне (навмисне) заниження можливостей суперника, з яким вирішуються навчальні завдання або зустрічаються в змаганнях. Розрізняють пряму деактуалізацію, коли показують слабкі сторони підготовленості суперника, і непряму, коли виділяються сильні сторони черлідера, які підтверджують відносну «слабкість» суперника. Для застосування такого вербального впливу потрібний певний педагогічний такт, щоб не створювати підвищений рівень самовпевненості. Найбільш ефективний цей метод по відношенню до вихованців зі слабкою та рухомою нервовою системою.

Розвиток вольових якостей черлідерів

Вольові якості черлідерів - наполегливість, витримка, ініціативність, ціле-спрямованість, впевненість в своїх силах, сміливість, рішучість - розвиваються безпосередньо в навчальному процесі.

Одна з важливих якостей, що забезпечують досягнення поставленої мети, це наполегливість. Чітке уявлення мети та бажання її досягти допомагають долати

труднощі навчальних занять і змагань. Для розвитку цієї якості потрібно застосовувати вправи з великою інтенсивністю, використовувати додаткові вправи зі знаряддям і технічними засобами, спрямовані на статичне утримання тіла, роботу з власною вагою.

Для розвитку ініціативності в умовах заняття потрібно вимагати від вихованців побудови алгоритму техніки виконання складних технічних елементів. У роботі зі зміни лідера в двійках, трійках, під час виконання програми черлідери повинні бути активними, застосовувати різні дії щодо раціонального виконання групових елементів. Треба створювати умови для розвитку креативності мислення, коли кожен член команди бере участь у постановці номера вигадуванні пірамід.

Цілеспрямованість можна виховати за умови, що вихованці проявляють глибокий інтерес до черліденгу, як виду спорту, та особисту зацікавленість у досягненнях.

Тренер-викладач має обговорювати всі позитивні та негативні сторони підготовленості спортсменів, намічати етапи роботи над виправленням помилок і шляхи вдосконалення техніки й тактики.

Треба домагатися, щоб вихованці ставилися до навчальних занять не як до обов'язку, а розглядали їх як джерело творчих дій. Вони повинні самостійно займатися підготовкою, підбираючи для цього найбільш відповідні вправи [35, 38].

Для розвитку вольових якостей та витримки треба постійно виховувати у тих, хто займається, стійкість до перенесення неприємних больових відчуттів, здібність долати неприємні відчуття, що з'являються при максимальних навантаженнях і втомі. Під час заняття доцільно наводити приклади витримки людей, що потрапили в нестандартні ситуації техногенного або природного характеру [34, 24, 25].

Впевненість в силах з'являється в результаті формування раціональної техніки та високого рівня фізичної підготовленості: наприклад, безпомилкове виконання складного елемента страхівки при виконанні акробатичних вправ. Поразка в змаганнях не повинна викликати у черлідера великого розчарування; його потрібно переконати в тому, що поразка є логічною складовою спортивного вдосконалення і якби він не допустив деяких помилок, то, безумовно, переміг би.

Самовладання - здатність не губитися в складних ситуаціях і несподіваних обставинах, керувати своєю поведінкою, контролювати ситуацію в умовах змагань, високого напруження психіки. Прояву таких властивостей допомагає наявність плану дій, врахування можливих варіантів розвитку подій, знання закономірностей поведінки членів команди, спортивного заходу [13, 16].

Стійкість проявляється в тому, наскільки черлідер може витримати труднощі в ході змагальних виступів (негативний емоційний стан, біль, сильне стомлення) не здавшись - продовжує рухатися наміченим шляхом.

Спеціальна психологічна підготовка в черліденгу може бути спрямована на вирішення наступних особистих завдань і переважно спрямована на регулювання стану тривожності перед відповідальними змаганнями [1, 7, 16]:

- орієнтація на соціальні цінності, які є провідними для змагальної діяльності;
- формування психічної стійкості, «внутрішньої опори»;
- подолання психологічних бар'єрів, що виникають під час відповідальних змагань, вміння виходити з емоційного ступору, «брати себе в руки»;
- моделювання умов виходу із ситуаційних завдань, створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями.

При здійсненні психологічної підготовки необхідними є також і програми впливу на когнітивну (розумову) сферу [7, 31]:

1. Постановка мети з орієнтацією на подолання прогнозованих психологічних бар'єрів (наприклад, сильний в тактиці суперник, незручне розміщення

етапу, маленький контрольний час).

2. Організація спрямованості думок в потрібному напрямку, відволікання свідомості від стрес-факторів.
3. Уявне повторення технічних прийомів бажано варіювати класичними схемами, що не відносяться до даних змагань.
4. Аутотренінг - як регулювання, яке пов'язане з формуванням готовності до протидії несприятливим чинникам.

Деякі науковці пропонують застосування також програм впливу на фізіолого-соматичний компонент спортсмена, коли не тільки регулюється соматична напруженість, але й створюється стан готовності до змагальної діяльності [13, 14]:

- варіанти психом'язового тренування, релаксація;
- самоконтроль за станом м'язів;
- самоконтроль дихання.

Вихідним пунктом психолого-регулювальної роботи є чітке уявлення спортсмена про себе і своє тіло. Знаючи в подробицях власне тіло, чітко відчуючи функції кожної його частини, спортсмен краще розуміє своє «Я» і краще керує власною поведінкою [7, 13, 14]. Так активним помічником використанню міміки, як засобу психічної релаксації може стати дзеркало. Дивлячись на себе, можна оцінити всі варіанти міміки, відповідної тому чи іншому настрою, або ступеню емоційного напруження (в чому найбільш виразно проявляється тривога, невпевненість у своїх силах, нетерплячість), і регулювати його.

Ефект релаксації набагато сильніший, якщо паралельно з формулами психічно-м'язового тренування використовується самоконтроль дихання: чим спокійнішим і більш розміреним є дихання (спочатку за цим треба спеціально стежити, пізніше такий самоконтроль приходить несвідомо), тим глибшою є релаксація [2, 6].

Одним з універсальних засобів психологічного впливу є так звана пауза психорегуляції. Її потрібно використовувати при роботі підвищеної напруженості,

великої тривалості або при тривалому впливі монотонних подразників (наприклад, тренування технічної спрямованості). Використання пауз психорегуляції дає змогу швидко відновитися після навантажень, сформувати оптимальний стан для виконання тренувальних завдань, налаштуватися на їхнє цілеспрямоване виконання, вдосконалювати навички саморегуляції.

Отже, черліденг – це ациклічний, складно координаційний вид спорту. Його специфіка вимагає від спортсменки розвитку і вдосконалення гнучкості у всіх її проявах, тонкої координації рухів, відчуття ритму, музичності, артистичності. У свою чергу складність структури рухових дій обумовлює необхідність залучення багатьох психічних процесів, в тому числі необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних один від одного рухів. Це висуває вимоги до пам'яті, а також до таких якостей, як старанність, зрозумілість і повнота зорових уявлень, точність відтворення руху. Тому в даному дослідженні планується дослідження психологічних особистісних характеристик висококваліфікованих спортсменок і спортсменок, які ще тільки мріють досягти висот у черліденгу, з метою визначення наявних характеристик та рівня їх сформованості.

1.4. Психологічні характеристики споріднених видів спорту як підґрунтя забезпечення підготовки в черліденгу

Черліденг є своєрідним міксом складнокоординаційних видів спорту, таких як: спортивна та художня гімнастика, акробатика і спортивні танці (джаз, фанк, хіп-хоп та інші). Визначальним відмінністю черліденгу від перерахованих вище видів спорту є те, що це командний вид спорту, в якому на майданчику виступають одночасно від 16 до 24 спортсменів. Хоча українки є законодавцями мод саме в парних видах програми.

Змагання дуетів близькі до виступів танцювальних спортивних пар, де також виступає два спортсмена, а також двійок, трійок і четвірок в акробатиці. На підставі цих даних ми можемо провести аналіз даних по кожному виду спорту, елементи яких схожі з елементами в черліденгу, для більшого розуміння

психологічних характеристик спортсменок.

Спортивна акробатика. Спортивна акробатика є одним з найбільш складно-координаційних і видовищних видів спорту. Даний вид спорту пред'являє до спортсмена дуже високі специфічні вимоги. Акробатика - вид спорту, який вимагає високого рівня концентрації уваги, певного вольового настрою, сміливості і усвідомлення необхідності володіння своїм тілом, пов'язаних з високим ризиком для життя і здоров'я. Проте, в той же час, самі акробатичні вправи служать стимулом до розвитку всіх перерахованих вище якостей.

В своїх дослідженнях психологічних чинників стабільності змагальної діяльності дівчат-акробаток високої кваліфікації 12-18 років науковці показують, що більш високу спортивну стабільність мають спортсменки, для яких характерний низький рівень тривожності, емоційної неврівноваженості, щодо міжособистісних характеристик це спортсменки з низьким рівнем вираженості підлеглого типу взаємин [9].

З підвищенням спортивної кваліфікації у акробатів, що спеціалізуються в парно-групових видах, спостерігається позитивна динаміка компонентів психологічної підготовленості. Це виражається в зростанні показників концентрації та стійкості уваги, стабільності - завадостійкості, "почуття рівноваги", психічної надійності, саморегуляції, рівня домагань, швидкості дій, "відчуття м'язових зусиль", "відчуття часу" і зниженні показника емоційної напруги, що вказує на тренувальну спрямованість акробатичних вправ [7].

Професійно важливими якостями психіки акробатів високої кваліфікації є: для партнерів, що виконують функції верхніх - більш високий рівень "відчуття рівноваги"; для середніх - більш високий рівень "відчуття м'язових зусиль"; для нижніх - більш високий рівень домагань, швидкості дій і концентрації уваги [7].

Окрім того наголошується, що самооцінка акробатами своєї готовності до майбутніх змагань дозволяє прогнозувати успішність виконання змагальних вправ [7].

Художня гімнастика. Художня гімнастика - ациклічний, складно-

координаційний вид спорту. Його специфіка вимагає від спортсменки розвитку і вдосконалення гнучкості у всіх її проявах, тонкої координації рухів, почуття ритму, музичності, артистичності. У свою чергу складність структури рухових дій обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних один від одного рухів. Це висуває вимоги до пам'яті, а також до таких якостей, як старанність, зрозумілість і повнота зорових уявлень, точність відтворення руху [8].

Вважається, що гімнастка - життєрадісна, весела і рухлива особа [8]. Відчуває себе комфортно в оточенні подруг, емоційна і динамічна в спілкуванні. Є неформальним лідером, хоча про це може не здогадуватися. Багато дівчат вважають її авторитетом, але спеціально вона до цього не прагне. Вона ентузіаст в груповій діяльності. Груповий спосіб організації - для неї. Вона відчуває дискомфорт, залишаючись одна, і вимагає постійної уваги з боку тренера. Саме це часто є причиною прояву ревнощів до інших гімнасткам. Але вона не егоїстка, часто соромлива, скромна, стримана і навіть може, при всіх своїх можливостях, перебувати в тіні. Причиною відсутності впевненості (найчастіше в умовах змагальної діяльності) є нездатність відразу оцінити ситуацію, визначити можливості суперника і свої шанси на перемогу. Якщо гімнастка розуміє свої переваги, вона буде результативною за будь-яких умов діяльності. Тому необхідно завчасно готуватися до умов змагань. Цьому сприяють її ділові якості: працьовитість, наполегливість в досягненні мети, відповідальність при виконанні завдань і доручень, усвідомлене ставлення до справи, точність і пунктуальність. Гімнастка має високий рівень самоконтролю, що проявляється в дисциплінованості, цілеспрямованості, нормативності поведінки [9].

Дослідженнями зарубіжних науковців, зокрема, Ф. Арріп-Лонгевілля та А.С. Картон зі співавторами, виділено найважливіші особистісні характеристики елітних гімнастів і доведено, що у найбільш успішних спортсменів обох статей спостерігаються висока внутрішня мотивація досягнення, розвинені здібності до подолання страхів і побоювань, прагнення до досконалості і впевненість в собі [10].

За свідченням фахівців, у художній гімнастиці досягнення високих результатів залежить від розвитку цілого ряду емоційно-особистісних характеристик: вольових якостей, здібностей до самоаналізу, емоційної стійкості, комунікабельності, завзятості, дисциплінованості, цілеспрямованості, вміння мобілізувати свої сили. Прояв деяких з цих когнітивних і особистісних властивостей і якостей особливо важливий в тренувальні періоди, інші - під час змагань [9, 12].

Спортивні танці відносяться до складно-координаційних видів спорту, що означає постійне ускладнення рухової координації у виступах атлетів. Виявлення переможців в даному виді спорту, як і до інших, що відносяться до даної групи, наприклад, художня гімнастика та фігурне катання на ковзанах - це порівняння складності, точності, якості і естетичності виконання рухових дій спортсменом [11].

У танцювальному спорті існують об'єктивні умови для формування у спортсменів психологічних якостей, необхідних для успішності саме в даному виді спорту. Перш за все, це особливості мотивації. Важливою характеристикою спортивної діяльності є потреба в досягненні мети, мотивація досягнення. Мотивація в спорті пов'язана з психічним напруженням, якого спортсмен не прагне уникнути (в порівнянні з більшістю інших видів діяльності), а, навпаки, бачить у ньому позитивну сторону змагальної боротьби. Спортивна діяльність постійно протікає на тлі вираженої змагальної настанови - активного стану, який проявляється в бажанні і готовності спортсмена змагатися, в прагненні не тільки до самого процесу змагання, а й досягнення перемоги [12, 13, 14, 15].

У танцювальному спорті ефективність діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку психомоторних, сенсомоторних якостей, психічної (емоційної стійкості), здатності до саморегуляції на мимовільному та довільному рівнях. Для танцюристів важлива здатність зберігати чітке сприйняття різних компонентів руху при високих навантаженнях. Здатність спортсменів-танцюристів до саморегуляції на мимовільному та довільному рівнях безпосередньо перед

виступом - необхідна умова успішного виступу. Мимовільна регуляція достартового стану здійснюється шляхом реалізації певних програм, автоматизованих в процесі підготовки. Свідома регуляція достартового стану заснована на виробленому умінні спортсмена контролювати його прояви і причини, цілеспрямовано створювати образи-уявлення, концентрувати і переключати увагу на будь-які об'єкти, відволікатися від впливу негативних психогенних факторів і подразників, використовувати словесні формулювання і спеціальні прийоми для впливу на стан м'язів, вегетативні функції і емоційне збудження [11].

Висновки до розділу 1

Черліденг – це складнокоординаційний вид спорту, що поєднує в собі елементи акробатики, гімнастики і танців. Одночасно, на спортивному майданчику потрібно не тільки показати свої акробатичні вміння, а продемонструвати артистичність, відчуття ритму та загальну композицію. Саме тому він є унікальним за своєю суттю.

Черліденг позитивно впливає на організм спортсмена. Заняття даним видом спорту активізують діяльність усіх органів і систем, розвивають не аби яку витривалість, силу волі та певні психологічні властивості.

У складноординаційних видах спорту особливе значення грає психологічна підготовка. Вона охоплює широкий спектр її видів: психологічна підготовка тренера, психологічна підготовка спортсмена до тривалих навантажень, загальна психологічна підготовка до змагань, корекція психічних станів спортсмена за необхідності.

Якщо поєднати більшість психологічних характеристик таких споріднених видів спорту як гімнастика, акробатика і танці, це буде цілий комплекс різноспрямованих загальних характеристик: стресостійкість, витривалість, комунікабельність, демонстративність, емоційність, висока мотивація, моральність та інші.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань магістерської роботи були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет;
2. Спостереження, бесіда;
3. Методи психологічної діагностики [20, 40]:
 - самопочуття, активності, настрою (САН, В.А. Доскіна);
 - локалізації суб'єктивного контролю (Дж. Роттера);
 - темпераменту (Я. Стреляу);
 - рівня емоційного вигорання (В. Бойко);
 - акцентуації характеру (Г. Шмишека);
 - мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач (Т. Елерса).
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних спеціалізованої літератури.

Аналіз наукових робіт вітчизняної – В.І. Воронова, Г.Д. Горбунов, В.Н. Платонов, А.В. Родіонов, Л.К. Серова, О.А. Шинкарук [7, 48, 17, 51, 54, 4] та зарубіжної літератури Уэйнберг Р.С., Брайент Дж. Кретти, Роберт Н. Сингер [38, 55, 56] дозволяє зробити висновок, що виявлення перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів, в тому числі і в черліденгу, є особливо актуальним тому, що для досягнення успіху спортсмен повинен мати необхідні морфологічні дані, унікальне співвідношення комплексу фізичних і психічних

здібностей. Досліджуючи питання ефективної підготовки спортсменів науковці надають перевагу системному підходу при визначенні критеріїв відбору.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив узагальнити і систематизувати результати досліджень, вивчити етапи відбору спортсменів і виявити критичну недостатність інформації стосовно психологічних критеріїв відбору спортсменок в черліденгу. Зокрема встановлено, що переважна кількість наявної інформації присвячена вивченню таких критеріїв відбору спортсменок як:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного дозрівання;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до освоєння спортивної техніки і тактики;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів, тощо [16].

В той же час на сьогодні доступні науково-методичні джерела свідчать про відсутність досліджень стосовно черліденгу, цього молодого виду спорту, які спрямовані були б на вивчення виключно психологічних аспектів (мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність, тощо) у процесі відбору спортсменів.

2.1.2. Спостереження та бесіда

Спостереження - цілеспрямоване сприйняття будь-якого явища, в процесі якого дослідник отримує конкретний фактичний матеріал [17].

Як метод психологічного дослідження спостереження покликане виявити нові факти, явища, претендуючи на їх достовірність, об'єктивність [18].

Спостереження використовувалося як один з основних емпіричних методів дослідження, що дозволяє фіксувати як загальний емоційний стан спортсмена, так

і конкретні маркери поведінки спортсменів під час тренувального процесу, такі як:

- спрямованість на себе або поза собою;
- рівень активності;
- зовнішні прояви поведінки;
- зовнішні прояви емоційності.

У дослідженні також був використаний такий допоміжний метод, як бесіда [40]. Його науковою цінністю є встановлення особистого контакту з об'єктом дослідження і можливістю отримати дані оперативно, уточнити їх у вигляді співбесіди. За допомогою бесід зі спортсменами вдалося глибше пізнати психологічні особливості їх особистості, характер і рівень інтересів, мотивів дій і вчинків шляхом аналізу даних, отриманих у відповідях на поставлені, попередньо продумані питання.

2.1.3. Методи психологічної діагностики [40]

Згідно з теоретичними положеннями нашого дослідження, при вивченні психологічний критеріїв відбору необхідно вивчати як емоційну, так і вольову сферу спортсменів. Також важливим критерієм, який необхідно враховувати як психологічний показник відбору, є індивідуально-типологічні властивості особистості спортсменів, зокрема тип темпераменту, наявність того чи іншого типу акцентуації характеру та локус контролю [40].

Для дослідження емоційної сфери черлідерок були використані такі методики як:

1. Опитувальник “Самопочуття, активність, настрої”, В.А. Доскіна (додаток 1). Психоемоційний стан відіграє дуже важливу роль в житті людини, впливаючи на всі сфери діяльності. А якщо мова йде про спортсмена, то ці показники вважаються одними із основних для продуктивної діяльності та досягнення високих результатів. Таким ефективним засобом визначення самопочуття, настрою і загальної активності є методика САН.

Методика САН була запропонована в 1973 році групою вчених 1

Московського медичного інституту імені Сеченова. До складу розробників входили В. А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников. Тест являє собою 30 пар слів, що описують загальні стану, ступінь емоційної і фізичної активності і настрою людини [19].

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

2. Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко [21] (додаток 4).

В. Бойко вважає емоційне вигорання механізмом психологічного захисту, сформованим у особистості протягом життя і проявляється у відсутності емоційних реакцій на психотравмуючі впливи. Згідно з його баченням, дана захисна функція реалізується в здатності організму людини економно витратити свої енергетичні ресурси [20]. Методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Показник кожного симптому виражений в інтервалі від 0 до 30 балів. Тест виявляє провідні симптоми вигорання (за відповідними шкалами). При цьому вимірюються досить різні явища - такі як реакція на зовнішні і внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. Кількісні показники визначають ступінь сформованості кожної з фаз «вигорання». Діагностуються домінуючі симптоми (в окремих фазах і в цілому), визначається, якими факторами вони викликані (професійне середовище або суб'єктивно-особистісні особливості). Результати діагностики за даною методикою дають основу для подальшої роботи по зниженню «чинників ризику» вигорання в рамках професійного середовища [19].

Кожен компонент «вигорання» діагностується за 4 ознаками, що створює відповідні шкали (табл. 1):

Шкали компонентів вигорання по В. Бойко [19]

Таблиця 2.1

Компоненти “вигорання”	Ознаки (шкали)
“Напруга”	<ul style="list-style-type: none"> - переживання психотравмуючих обставин; - незадоволеність собою; - «загнаність в клітку»; - тривога і депресія.
“Резистенція”	<ul style="list-style-type: none"> - неадекватний вибір емоційного реагування; - емоційно-моральна дезорієнтація; - розширення сфери економії емоцій; - редукція професійних обов'язків.
“Виснаження”	<ul style="list-style-type: none"> - емоційний дефіцит; - емоційна відстороненість; - особистісна відстороненість (деперсоналізація); - психосоматичні та психовегетативні порушення.

Компоненти вольової сфери черлідерок досліджувалися за допомогою наступних методів:

1. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса [19].
(додаток №6)

Мотивація досягнення - це функціонально структурне особистісне утворення, що виражається в прагненні особистості виконати справу на високому рівні якості скрізь, де є можливість застосувати особисті здібності і зусилля [21]. А. Р. Лопатин вказує, що мотивація досягнення - «це прагнення домагатися високого рівня майстерності при виконанні справи на основі своїх зусиль і здібностей в

ситуаціях, в яких є можливість якісного виконання діяльності» [23, с. 66].

При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Т. Елерс виходив з положення: особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнучи досягнення успіху.

З точки зору Д. Мак-Клелланда, мотивація досягнення може розвиватися і в зрілому віці, в першу чергу, за рахунок навчання [24]. Як підкреслює Л. Джуелл "крім того, вона може розвиватися в контексті трудової діяльності, коли люди безпосередньо відчують всі переваги, пов'язані з досягненнями" [23, с. 351].

Результат методики "Мотивація до успіху" рекомендується аналізувати комплексно, разом із результатами методики "Мотивація до уникнення невдач".

2. Методика діагностики особистості до уникнення невдач Т. Елерса [19]. (додаток №7). Методика Т. Елерса на діагностику визначення мотивації до уникнення невдач у особистості визначає, наскільки сильно людина орієнтована на захист, іншими словами до стратегії уникнення невдач.

Спортсмен, у якого переважає мотив уникнення невдач, вважає за краще малий, або навпаки, надмірно великий ризик, де невдача не загрожує престижу. У нього, як правило, високий рівень захисту і страху перед нещасними випадками. У такого спортсмена, як правило, низький рівень розвитку мотивації досягнення, а люди з низьким рівнем мотивації до успіху проявляють невпевненість в собі, обтяжене виконуваною роботою. Виконання важких завдань викликає у них дискомфорт.

Мотивація на сьогоднішній день є одним з основних понять, які використовуються для пояснення рушійних сил поведінки. Вивченням мотивації досягнення займалися такі видатні вчені як Х. Хекхаузен, Г. Мюррей, Д. Аткинсон, Д. Макклеланд, Ю.М. Орлов, Т.О.Гордеева і багато інших [24].

Для дослідження індивідуально-типологічних властивостей темпераменту черлідерок була використана діагностика темпераменту Яна Стреляу (додаток №3). Опитувальник спрямований на вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів, і по співвідношенню перших і других розраховується показник врівноваженості процесів збудження і гальмування за силою [25].

Темперамент – це стійке поєднання психодинамічних властивостей індивіда, що виявляється у його поведінці і складає її органічну основу [26]. Саме тому доречним розгляд того, як спортсмени з тим чи іншим типом темпераменту поводять себе у спортивній діяльності [7, 27].

Сангвінік – віддає перевагу вправам, пов'язаним з великою рухливістю, активністю і тими, що вимагають сміливості. Такі спортсмени легко переходять від виконання одного виду вправ до іншого, але недостатньо посидючі і зосереджені, особливо під час одноманітної тренувальної діяльності. При вивченні нових вправ швидко пристосовуються, можуть легко виконати завдання з першої спроби, але з помилками. Не люблять копіткої, тривалої роботи по вдосконаленню техніки виконання вправи. Спортсмени цього типу досить працездатні, впевнені в собі, товариські. Їх спортивні результати стабільні, і як правило, на змаганнях вищі, ніж на тренуваннях. Перед стартом такі спортсмени найчастіше знаходяться в стані «бойової готовності» [27].

Флегматик – в спорті цей тип нервової системи проявляється насамперед у сповільнених реакціях, в труднощах переходу від одного виду діяльності до іншого. Такі спортсмени дуже працездатні і стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу спокійним, одноманітним вправам, схильні до тривалого і ретельного відпрацювання техніки окремих вправ, копіткій роботі в розвитку будь-якого вміння. Вони не відрізняються товариськістю. Результати на змаганнях стабільні, перед стартом знаходяться в стані «бойової готовності» [27].

Холерик – спортсмени з таким типом нервової системи обирають переважно високоемоційні, інтенсивні і з швидким темпом види вправ. Вони охоче і з захопленням починають займатися обраним видом діяльності, але ентузіазм їх швидко зникає. Такі спортсмени неохоче здійснюють тренування на силу і витривалість. Їх результати на змаганнях недостатньо стабільні, мають схильність до «передстартової лихоманки», що досить часто не дозволяє їм реалізувати власні можливості в змаганнях [26, 27].

Меланхолік – даний тип нервової системи характеризує дуже висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова чутливість, але при цьому недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, висока тривожність, що породжує невпевненість у своїх силах і сприяє виникненню стану «стартової апатії». Їх результати на змаганнях нестабільні [26, 27].

Для дослідження локус контролю черлідерок була використана методика “Локус контроль” Дж. Роттера. (додаток №2)

Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, в інших словах - рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю - інтернальність і екстернальність і, відповідно, двох типів людей - інтерналі і екстерналії [27].

Інтернальний тип. Людина вважає, що відбуваються з ним події залежать перш за все від його особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і т. п.) і є закономірними наслідками його власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконаний, що його успіхи і невдачі залежать перш за все від зовнішніх обставин - умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т. д.

У стані оптимальної готовності всі почуття і думки спортсмена спрямовані на перемогу в змаганні, сконцентровані і є додатковою допомогою фізичних

зусиль. Це не означає, що він обов'язково здобуде перемогу, проте інтернальність допоможе йому показати все, на що він в даний момент здатний [28].

Для дослідження акцентуацій характеру черлідерок була використана методика "Акцентуації характеру" Г. Шмишека (додаток №5).

Тест - опитувальник Г. Шмишека, К. Леонгарда призначений для діагностики типу акцентуації особистості. Згідно К. Леонгарду акцентуація це "загострення" деяких, властивих кожній людині, індивідуальних властивостей [20, 30].

Виділені Леонгардом 10 типів акцентуованих особистостей розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застряваючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимічний, дістимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективний, емотивний) [20, 30, 31, 32].

По кожній шкалі підраховуються позитивні відповіді на зазначені питання і негативні відповіді на відповідні питання шкали. Потім отримані бали (плюси і мінуси) за шкалою підсумовуються і результат множиться на коефіцієнт, який є окремим по кожному типу акцентуації. При обробці результатів тестування отримується 10 показників, відповідних ступеню сформованості тієї чи іншої акцентуації особистості за К. Леонгардом [29, 31].

У своїй науковій роботі Т.Ц. Тудупова дійшла висновку, що облік акцентуованих рис характеру спортсменів дозволить прогнозувати ефективність спортивної діяльності, а також індивідуалізувати психологічний супровід спортсменів різної спеціалізації [30, 32].

О.В. Романова О.В., поставивши за мету визначити місце акцентуації характеру особистості в процесі спортивної діяльності зауважує, що в ряді випадків позитивні характеристики акцентуації характеру можуть виступати спортивно важливими якостями особистості: для спортсменів в цілому це прояв демонстративного типу; для представників спортивних єдиноборств -

демонстративного типу; для представників циклічних видів спорту - екзальтованого типу, для представників ігрових видів спорту - педантичного і демонстративного типу. Автор звертає увагу на те, що з метою підвищення спортивної результативності варто орієнтуватися на прояви цих акцентуацій при відборі спортсменів [31, 32].

2.2. Методи математичної статистики

В усіх емпіричних дослідженнях використовуються методи математичної статистики. У теоретичних дослідженнях також використовується математичні засоби, для того щоб поєднати структуру (гіпотеза, типологія, конструкт) з емпіричними даними (результати спостережень, вимірювань, експериментів) [44].

Математичні методи — засоби створення математичних моделей, які описують і пояснюють функціонування певного психічного процесу [44].

Емпіричні дані, що отримані за допомогою вимірювання властивостей вибіркового об'єкта, повинні пройти первинну обробку і систематизацію: внесення у табличні форми (етап табуляції), упорядкування у варіаційні послідовності (ряди), представлення у вигляді емпіричних розподілів [44].

У даному дослідженні ми більшою мірою використовували таку математичну модель, як статистичний розподіл - представлення даних у вигляді співвідношення значень змінної X , що характеризуватимуть властивості вибірки (x_{10}), до частот їх появи [43].

Також використані методи описової статистики:

- представлення кількісних даних (для аналізу та інтерпретації кількісних даних необхідно їх узагальнити);
- числові характеристики розподілу даних (кількісно описують структуру і будову) [43].

Для візуалізації результатів будуть використані графіки відносних диференційних та інтегральних розподілів [43].

2.3. Контингент та організація дослідження

У дослідженні приймали участь 10 (десять) Майстрів спорту України з черліденгу жіночої статі, вік 15 - 24 роки.

Робота над дипломною магістерською роботою проводилася протягом 2019-2020 рр. і складалася з: аналізу літературних джерел щодо теми магістерської і написання першого розділу; підбору та апробації методів дослідження; підбору відповідного контингенту; проведення емпіричного дослідження, обробки та узагальнення отриманих результатів; написання 2 та 3 розділів магістерської роботи.

РОЗДІЛ ІІІ

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ

Отримані кількісні дані за результатами проведеного емпіричного дослідження було оброблено за допомогою методів математичної статистики та згідно вимог до психодіагностичного дослідження узагальнено у таблицях (табл. 3.1-3.4).

Таблиця 3.1

Узагальнена таблиця даних результатів обстеження спортсменок в черліденгу (САН, локус контролю, процесів збудження, гальмування, рухливості та врівноваженості НС)

№ п/п	П.І.Б	Вік	Вид спорту	Звання	№1 САН			Загал. бал САН	№2 Локус контроль	№3 Диаг-ка темпераменту			
					Самопочуття	Активність	Настрій			Загал.	Збудж.	Гальм.	Рух.
1	К-а І.	21	Черліденг	МСУ	2,4	2,2	2,3	6,9	6	55	77	53	0,71
2	Ю-к Д.	21	Черліденг	МСУ	1,8	1,6	1,8	5,2	6	69	68	55	0,7
3	Ю-к К.	24	Черліденг	МСУ	1,9	2,1	2,8	6,8	6	66	58	77	1,13
4	В-к В.	17	Черліденг	МСУ	2,7	2,5	2,9	8,1	8	58	74	61	0,78
5	К-о А.	15	Черліденг	МСУ	1,9	2,0	2,1	6	5	49	49	51	1
6	М-в С.	17	Черліденг	МСУ	1,8	1,5	1,9	5,2	5	43	64	65	0,67
7	К-а Ю.	16	Черліденг	МСУ	2,4	2,0	2,1	6,5	6	79	80	65	0,98
8	Д-к Я.	16	Черліденг	МСУ	2,3	2,2	2,1	6,6	6	77	87	65	0,88
9	М-о А.	17	Черліденг	МСУ	2,4	2,6	2,1	7,1	7	75	74	62	1,01
10	Н-а В.	16	Черліденг	МСУ	2,7	2,1	2,3	7,1	5	62	66	77	0,93

Таблиця 3.2

Узагальнена таблиця даних результатів обстеження спортсменок в черліденгу (емоційне вигорання)

№4 Емоційне вигорання															
	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	=	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	=	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	
	напруга					резистенція					виснаження				
1	4	5	18	0		12	8	0	20		15	13	3	3	
2	14	5	2	8		17	10	15	9		15	13	8	8	
3	14	2	4	20		15	15	22	20		14	5	8	28	
4	4	2	1	7		0	2	5	10		0	13	0	3	
5	4	7	1	5		20	20	2	14		13	8	5	5	
6	4	5	0	13		19	0	22	23		8	5	0	6	
7	12	5	1	3		14	10	13	4		2	8	5	0	
8	2	5	0	10		12	7	3	5		10	3	0	3	
9	0	2	2	3		2	10	5	7		5	3	0	3	
10	2	2	1	2		17	5	0	2		0	10	8	5	

Таблиця 3.3

Узагальнена таблиця даних результатів обстеження спортсменок в черліденгу (акцентуація характеру, мотивація на досягнення успіху, мотивація на уникнення невдачі)

№5 Акцентуації хар-ру										№6	№7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Мотивація до успіху	Мотивація до уник. невдач
демонстр.	застрагання	педант.	збудливість	гіпертимність	динамічність	тревожність	циклотимичність	афективність	емотивність		
18	18	18	8	15	12	16	9	9	12	17	14
18	14	18	16	21	12	12	9	12	12	22	22
24	22	18	18	18	15	18	18	18	18	21	7
18	12	12	10	15	9	16	9	9	12	18	14
12	16	15	10	3	9	10	3	3	12	21	21
18	16	9	14	5	12	12	12	21	18	19	15
18	14	12	8	12	9	18	9	18	12	23	20
18	6	15	8	12	12	14	6	12	12	19	18
24	14	18	12	3	9	20	0	12	12	18	8
21	12	21	8	3	6	20	0	9	12	23	20

Таблиця 3.4

Узагальнена таблиця даних результатів обстеження спортсменок в черліденгу (психологічні властивості темпераменту екстравертованість-інтравертованість, психотизм та нейротизм)

№	№ 8 EPQ			
	Екстраверсія-інтроверсія	Нейротизм	Психотизм	Щирість
1	7,5	10	1,5	7,5
2	7	15	2,5	8
3	9,5	15	5,5	5,5
4	8	6	1	6,5
5	8	8	1	7,5
6	4	18	1	7
7	7,5	12	1	7
8	8,5	9	0	7
9	9,5	8	1,5	5
10	9	10	0,5	8

Аналіз даних самопочуття, активності та настрою випробуваних свідчить, що 100 % спортсменок переживають на момент проведення дослідження гарний настрій, що призводить їх до високого рівня активності.

Як ми бачимо з рис.3.1, показники методики САН, отримані в даній групі висококваліфікованих спортсменок вказують на те, що всі спортсменки по всім показникам даної методики мають високі бали, а саме 5,2 і вище. Це свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень працездатності (рис.3.1).

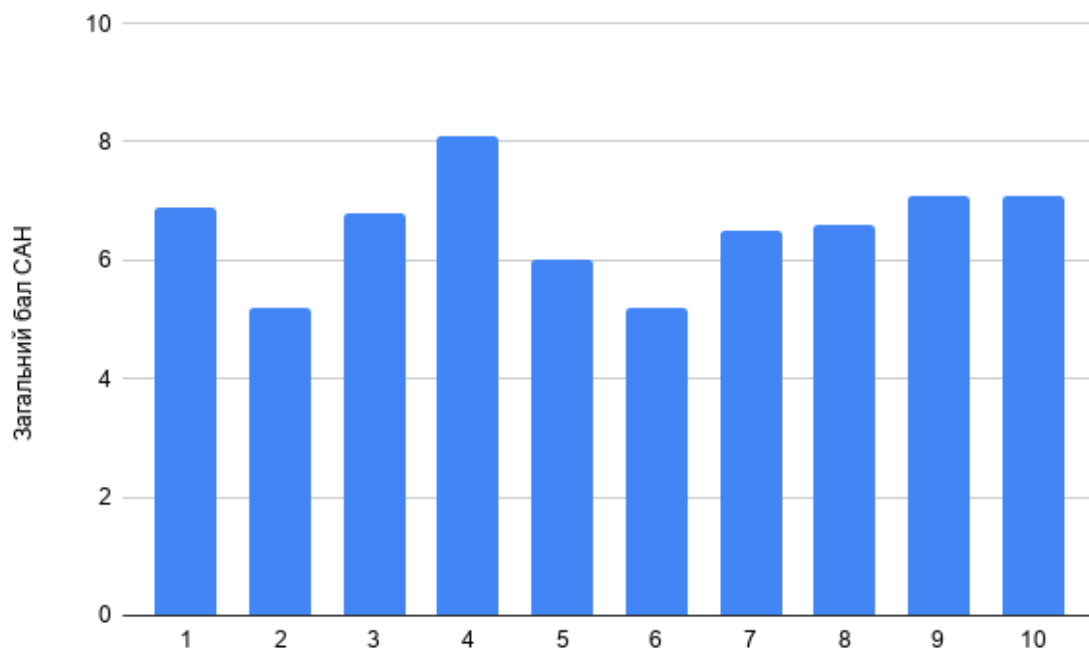


Рис.3.1. Результати обстеження спортсменок-черлідерів (n=10)

Для отримання об'єктивних даних по вказаній методиці обстеження спортсменок було проведене в спокійних обставинах, задовго до тренування, коли спортсменки ще не занадто втомлені і можуть об'єктивно оцінити свій стан і відповіді на ряд запитань. Враховувалося, що наприкінці дня або після тренувальних навантажень показники можуть бути недостовірними і індивідуально взаємозалежати від ситуацій життєдіяльності спортсменок протягом дня.

Враховувалось також, що низькі бали (4 і нижче) можуть свідчити про низьку активність, погане самопочуття та настрій і такий стан може бути пов'язаний не тільки з ситуативним переживанням втоми, а й “дзвоником”, що попереджає про наближення депресивного стану. Спортсменка з низькими показниками САН не буде мати достатній рівень мотивації до успіху, а відповідно

не зможе продемонструвати свої вміння на високому рівні.

Інтерпретуючі результати даної методики слід також враховувати саме співвідношення показників самопочуття, активності та настрою. У людини, яка знаходиться у задовільному стані, ці показники будуть приблизно на одному рівні. Стосовно наших випробуваних, в жодній з черлідерок не виявлено значних розривів у показниках (див. рис. 3.2).

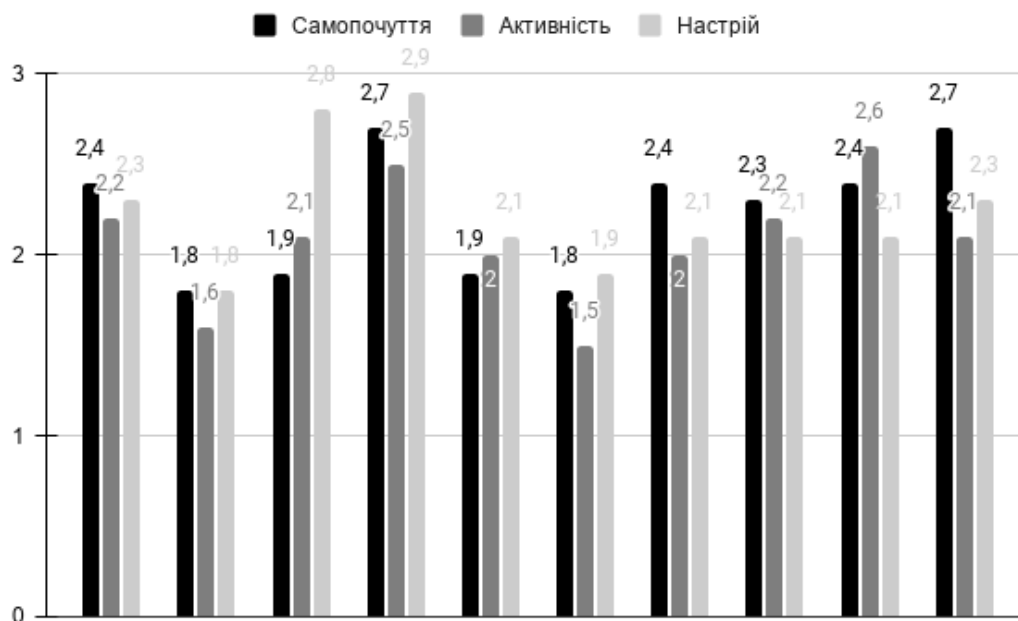


Рис.3.2. Співвідношення показників самопочуття, активності та настрою у спортсменок-черлідерок (n=10)

Виявлені показники у кваліфікованих черлідерок дає змогу стверджувати, що високий рівень сформованості саме самопочуття, активності та настрою можна вважати критеріями, які сприяли їх становленню як спортсменок, а отже такий рівень вираженості можна рекомендувати для досягнення успішності у даному виді спорту. В той же час очевидно, що низький рівень активності і песимістичний настрій не сприяють високому рівню продуктивності, а навпаки гальмують процеси креативності, мотивації та сили волі.

Також слід враховувати, що в професійній кар'єрі будь-якого спортсмена бувають кризові періоди, які можуть бути викликані різними причинами: невдачею в змаганні, зміною тренера, переходом в інший клуб, обставинами

особистого життя та іншими [37]. Але саме вміння долати такі “перешкоди” і повертатися в звичний ритм, знову знаходити сили переживати поразки, вдосконалювати себе, вміння регулювати психологічні стани – є показниками висококваліфікованого спортсмена.

Отримані нами кількісні дані дають підставу стверджувати, що 70 % випробуваних спортсменок мають тенденцію до високого рівня інтернального типу суб’єктивного контролю, тобто вони цілком приймають на себе відповідальність за події, які відбуваються з ними, вважаючи, що їх успіхи залежать перш за все від їх особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і т. п.) і є закономірними наслідками їх власної діяльності. У спорті вони дуже відповідальні, націлені на високий результат та схильні проявляти ініціативу. 30% черлідерок отримали загальний результат в 5 балів, що свідчить про тенденцію до екстернального типу контролю. Показник майже на межі, тому можна вважати, що локалізація контролю здійснюється такими спортсменками ситуативно, в залежності від обставин тренувальної чи змагальної діяльності і свідчить про пластичність та здатність при звичаїтися у необхідний момент до того, що відбувається поза межами їх особистості.

Відхилення вгору ($> 5,5$) свідчить про інтернальний тип контролю у відповідних ситуаціях. Відхилення вниз від норми ($< 5,5$) свідчить про екстернальний тип (рис. 3.3).

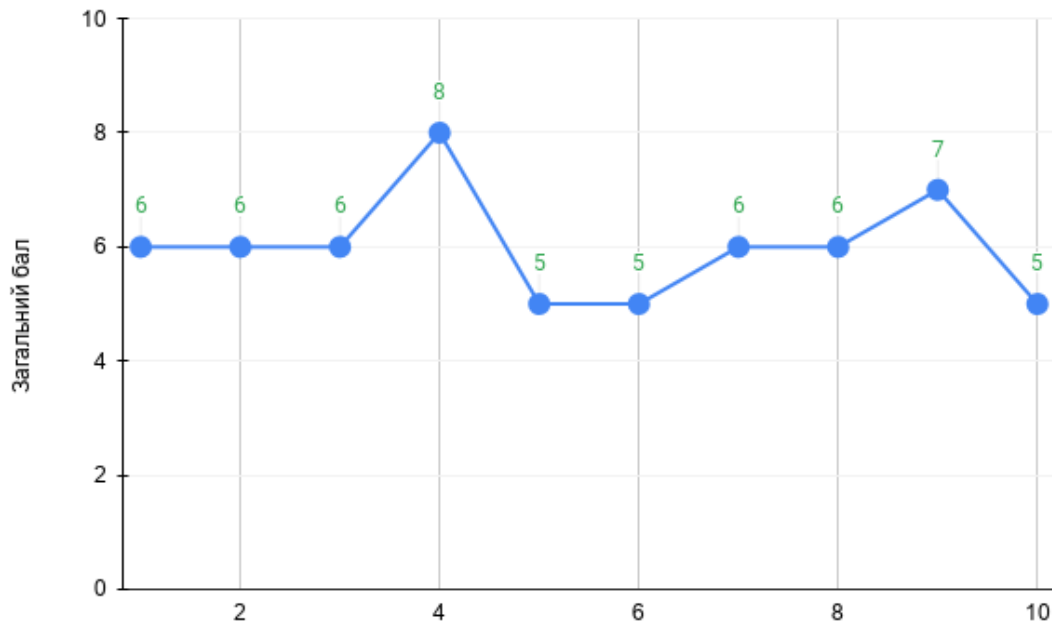


Рис. 3.3. Графік локалізації суб'єктивного контролю кваліфікованих спортсменок у черліденгу (n=10)

Психологічна характеристика прояву певного типу суб'єктивного контролю спортсменками, які мають інтернальний тип, свідчить про їх більшу впевненість у собі, доброзичливість поведінки у групі та більше покладання на власні сили, здібності та можливості. Також існує позитивний зв'язок рівня інтернальності та наявності сенсу життя у людини, адже чим більше вона вірить у себе та розуміє, що в більшості випадків все залежить від її зусиль та здібностей, тим більшою мірою знаходить для себе сенс та цілі. В той час, екстернальність притаманна не достатньо зрілим людям, які за певних умов життя можуть мати асоціальну поведінку.

Необхідно зауважити, що у випробуваних спортсменок №5, 6 та 10, схильність до інтернальності може бути обумовлена їх віком (відповідно лише 15 років, 17 і 16 років). Вікові періодизації свідчать, що в період саме від 15 до 17 років діти знаходяться на другому етапі підліткового періоду (перший період від 11 до 15). Наукові роботи свідчать, що це не простий етап в житті кожної дитини, а тим паче якщо вона займається професіональним спортом, який вимагає напружених тренувань, частих виступів в той час, коли однолітки починають

ходити на дискотеки, розважаються, мають багато вільного часу та планують майбутнє.

В цьому сенсі цікавими є роботи В.В. Століна [40], який розглядаючи самоконтроль, дає своє визначення цього явища, стверджуючи, що саме самоконтроль вказує на усвідомлення і оцінку індивідом власних дій, психічних процесів і станів, і саме він є визначальною складовою прояву інтернального типу. Таким чином, ми бачимо, що більшість спортсменок (70%), які взяли участь у дослідженні і мають інтернальний тип суб'єктивного контролю чітко усвідомлюють поставлені перед ними цілі і можуть об'єктивно оцінити власні дії щодо них. Також звертає на себе увагу той факт, що спортсменки-інтернали чітко розуміють свої емоційні стани, і саме це усвідомлення дає змогу контролювати і опановувати їх прояви, тим самим забезпечуючи собі позитивний настрій та високу активність.

Вивчення індивідуально-типологічних проявів темпераменту показує, що переважна більшість спортсменок (60 %) мають сангвінічний тип темпераменту, що пояснює вибір ними для спеціалізації саме такого виду спорту, як черліденг, який вимагає від спортсменки швидкого пристосування до вимог навколишнього середовища, значної рухливості, активності, сміливості тощо. Інші випробувані (40 %) мають холеричний тип темпераменту (рис.3.4). Для них, як і для сангвініків, запорукою успішного становлення в даному виді спорту є висока реактивність, активність, швидкий темп реакцій. Але реактивність у холериків переважає над активністю, через що вони у важкій ситуації легко стають запальними, різкими, швидко виходять з себе і потребують додаткової уваги спортивного психолога.

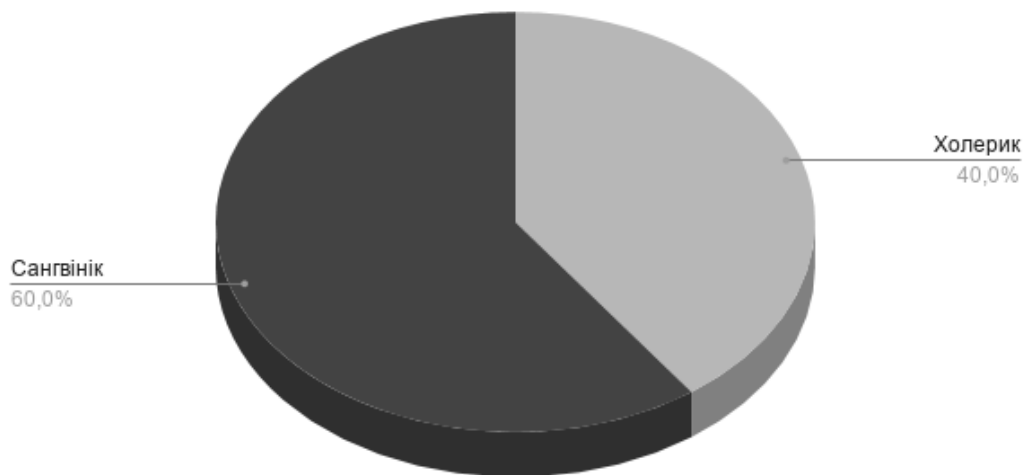


Рис. 3.4. Співвідношення (%) холеричного та сангвінічного типів темпераменту у спортсменок (n=10) згідно результатів проведеного дослідження

Для досягнення високих результатів у спорті важливу роль грають індивідуальні особливості нервової системи спортсменів та тип їх темпераменту. Відомо, що сангвініки мають особливу активність та стійкість, також вони з легкістю переключаються з одної діяльності на іншу, при цьому не втрачаючи рівня продуктивності. А от в роботі, яка вимагає багаторазового повторення вони втрачають пильність. Таким чином, тренеру важливо враховувати дані характеристики для того, щоб спортсмен довгий час мав високу активність та був працездатним з початку і до закінчення тренування.

В свою чергу холерики, як і сангвініки, віддають перевагу активній та емоційній діяльності. Їх емоційний стан під час тренування дозволяє їм багаторазово виконувати інтенсивні та довготривалі за часом вправи, чого не можна сказати про їх навантаження на витривалість.

Зрозуміла відсутність серед випробованих спортсменок флегматичного та меланхолічного типу темпераменту, оскільки в спорті вони проявляють себе дуже стримано, а кажучи про меланхоліків – невпевнено та в'яло. Притаманна меланхолікам вразливість (ранимість) і гіперчутливість буде лише завадою у

непростому світі професійного спорту, де високий рівень конкуренції і багато стресогенних факторів.

Ступінь прояву у спортсменок з черліденгу саме індивідуально-типологічних властивості визначених нами в процесі проведених досліджень холеричного та сангвінічного темпераменту, опосередкована ще й тим, що спортсменкам, окрім сили нервової системи та витривалості, потрібно бути дуже артистичними та емоційними, які притаманні саме сангвінікам та холерикам.

За шкалою “екстраверсії-інтроверсії”, особистісного опитувальника Айзенка (EPQ) ми отримали такі результати: 90% апробованих мають високі показники по шкалі екстраверсії, а 10% - інтраверсії (рис. 3.5).

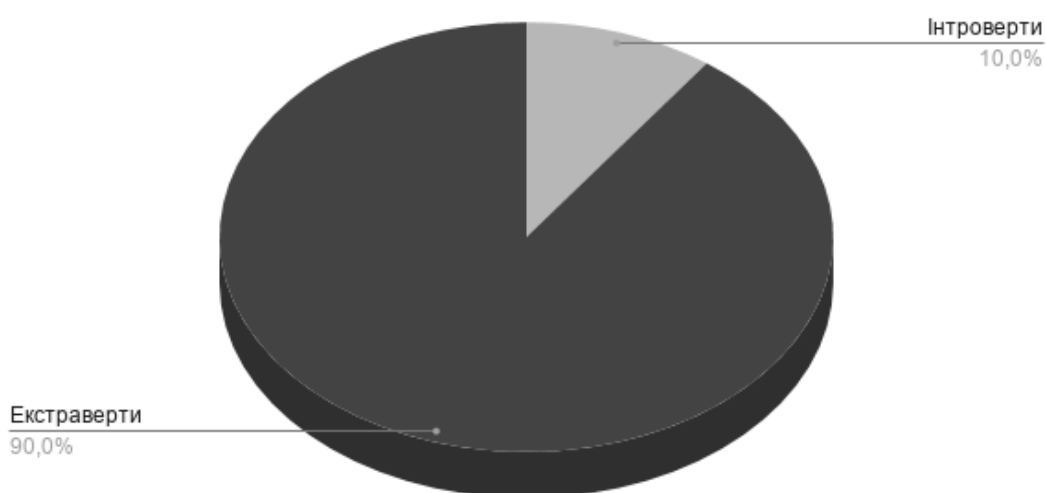


Рис. 3.5. Результати дослідження психологічних властивостей (інтраверсії-екстраверсії) темпераменту випробуваних спортсменок (n=10)

Спортсменки-екстраверти характеризуються своєю товариськістю, харизмою, імпульсивністю та часто рухливістю. Вони впевнено тримаються на змагальному майданчику, емоційні та виділяються чіткими рухами. Проте у даної психологічної властивості темпераменту також є і свої мінуси, такі як: тенденція до агресії, емоції у них не мають чіткого контролю. Це може проявитись,

наприклад, під час тренування, коли спортсмен не сприймає завдання тренера або не може знайти спільну мову з партнерами по команді.

Синдром емоційного вигорання (burnout syndrome) - стан емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, що виникає як результат хронічного дистресу під впливом діяльності. Розвиток даного синдрому характерний в першу чергу для професій системи «людина - людина», де необхідний постійний контакт з іншими людьми [47]. Методика В.В. Бойко дала нам можливість глибоко проаналізувати синдром “емоційного вигорання” і його головні симптоми у спортсменок-черлідерок. Дослідженням встановлено наявність в усіх випробуваних підвищених показників симптому резистенції (з англ. resistance – супротив), що свідчить про формування у них другої фази емоційного вигорання. У зв’язку з цим, враховуючи наявні дослідження цього напрямку в інших видах спорту, можна говорити про сформованість у випробуваних здатності протистояти несприятливим факторам, яких трапляється велика кількість на шляху тренувального та змагального життя кваліфікованих спортсменок. І може вважатися свідченням високого рівня майстерності у тих черлідерів, у кого цей показник сформований.

Дані представлені у форматі таблиці 3.5, де: білим кольором виділена фаза не сформованого симптому, сірим – на стадії формування, та жирним - показник сформованого симптому.

Результати дослідження ступеню вираженості емоційного вигорання у спортсменок (n=10)

Таблиця 3.5.

№	Напруга				Резистенція				Виснаження			
1	4	5	18	0	12	8	0	20	15	13	3	3
2	14	5	2	8	17	10	15	9	15	13	8	8
3	14	2	4	20	15	15	22	20	14	5	8	28
4	4	2	1	7	0	2	5	10	0	13	0	3
5	4	7	1	5	20	20	2	14	13	8	5	5
6	4	5	0	13	19	0	22	23	8	5	0	6
7	12	5	1	3	14	10	13	4	2	8	5	0
8	2	5	0	10	12	7	3	5	10	3	0	3
9	0	2	2	3	2	10	5	7	5	3	0	3
10	2	2	1	2	17	5	0	2	0	10	8	5

З даної таблиці ми бачимо, що найбільша кількість високих показників, які свідчать про сформовану фазу, знаходяться саме у фазі резистенції. 50% із обстежених спортсменок із них знаходяться на стадії формування емоційно-моральної дезорієнтації (рис.3.6).

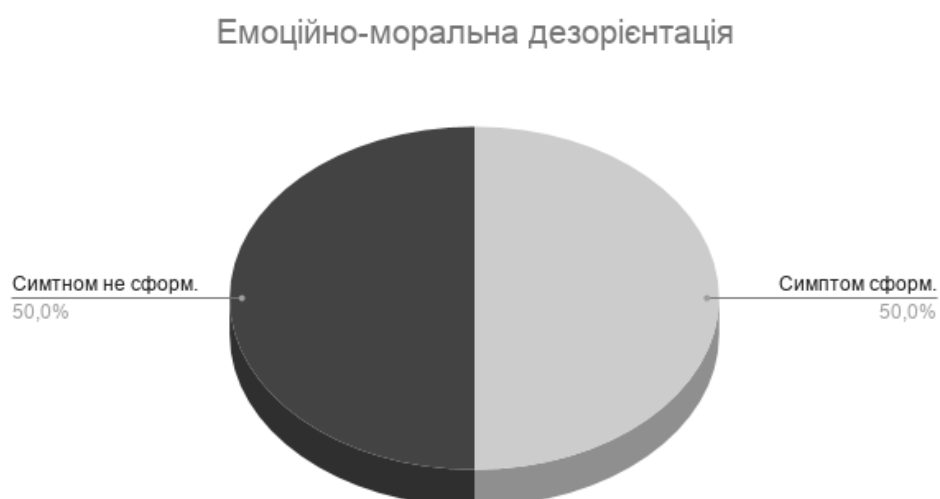


Рис. 3.6. Співвідношення спортсменок щодо формування у них симптому емоційно-моральної дезорієнтації

Якщо сформованість окремо кожної фази емоційного вигорання у випробуваних черлідерів представити у відсотковому співвідношенні, діаграми будуть наступними (рис. 3.7-3.9):

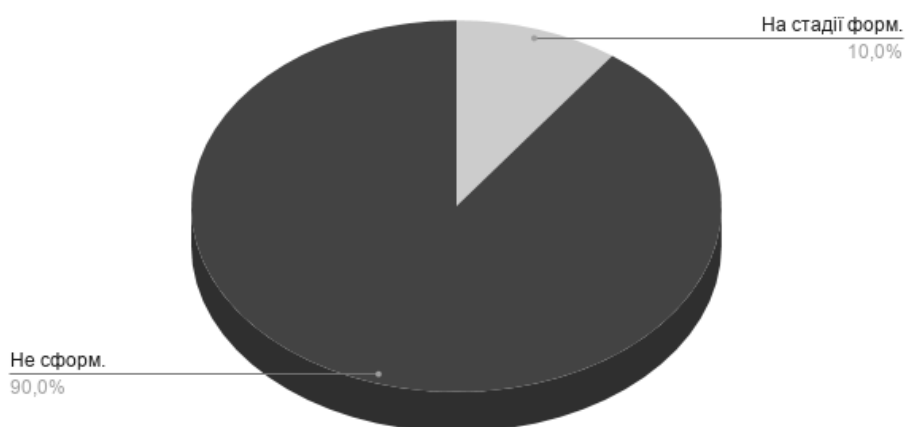


Рис. 3.7. Діаграма фази напруги випробуваних спортсменок

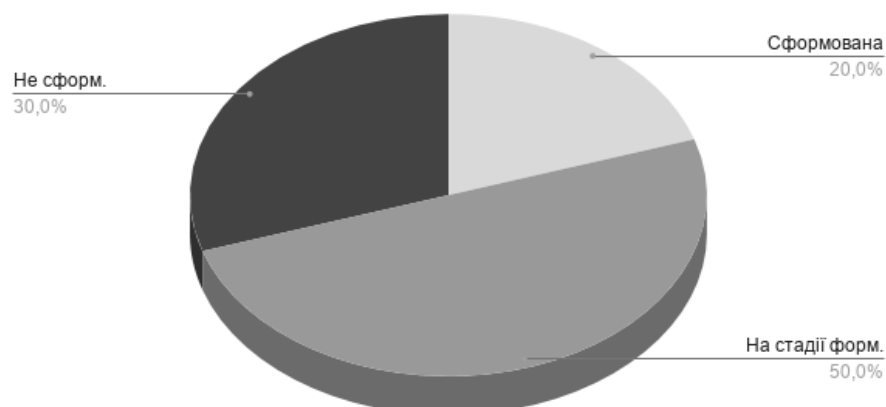


Рис. 3.8. Діаграма фази резистенції випробуваних спортсменок

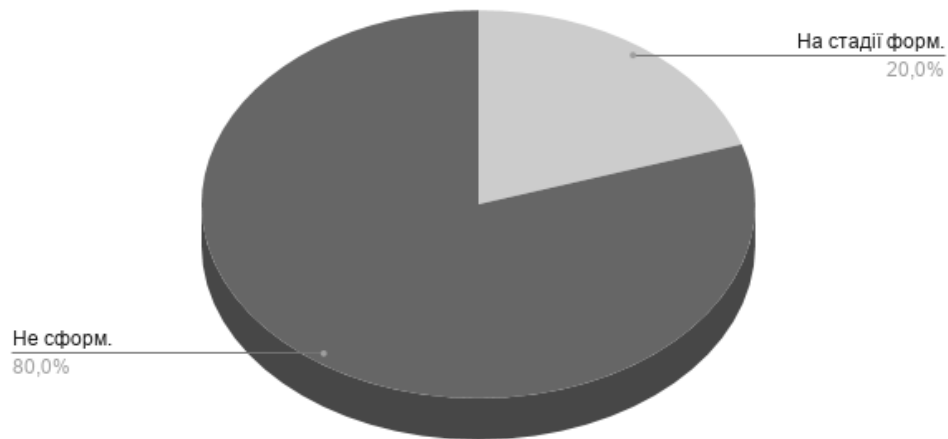


Рис. 3.9. Діаграма фази виснаження випробуваних спортсменок

Дані, представлені на рис. 3.9 узгоджуються з результатами тесту САН див. рис. 3.1-3.2), де встановлено високий рівень сформованості саме прояву самопочуття, активності та настрою і цей взаємозв'язок також дає підстави стверджувати про професіоналізм випробуваних спортсменок.

З таблиці 3.5. і рис.3.8 ми бачимо, що більшість спортсменок знаходяться у фазі резистенції (у 50% фаза на стадії формування, у 20% - фаза повністю сформована) і в останніх 20% фаза не сформована. Отримані показники також вказують, що найбільш сформованим симптомом резистенції є емоційно-моральна дезорієнтація. Такий стан може бути обумовлений стресогенними факторами на шляху до отримання високих спортивних звань. Адже постійна тренувальна та змагальна діяльність вимагає від спортсмена не тільки значних фізичних навантажень, а й психологічних.

Емоційно-моральна дезорієнтація – це байдужість у професіональних стосунках. Взагалі, сформована або на стадії формування фаза резистенції характеризується сильним емоційним виснаженням, що провокує розвиток захисних реакцій, які роблять людину закритою та байдужою, а в той же час дають змогу цілеспрямовано йти до своєї мети, не відволікаючись на різні особистісно-байдужі раніше (до сформованості стадії резистентності) фактори.

Фаза виснаження – це психофізична перевтома людини, яка характеризується спустошеністю, знецінюванням професіональних здібностей та досягнень, порушенням комунікацій із тренером та партнерами по команді, розвитком цинічного ставлення до оточуючих та навіть завершенням спортивної кар’єри. Адже у стані виснаження людина не спроможна об’єктивно оцінювати проблеми, і самий незначний стрес може стати “останньою краплею” на шляху до вищих досягнень.

Таким чином, ми розуміємо, що майже кожен спортсмен з високим званням “Майстер спорту” рано чи пізно проходить принаймні одну фазу синдрому “емоційного вигорання”. Судячи з того, що всі спортсменки продовжують тренування і мають доволі успішні результати на Всеукраїнських змаганнях – вони зуміли урегулювати свій психологічний стан.

Більшість спортсменок (90%), які брали участь у дослідженні, мають тенденцію до демонстративного типу акцентуації особистості (рис.3.10). Головною особливістю спортсменок даного типу є потреба і постійне прагнення справити враження. Вони зазвичай добре пристосовуються до інших, показують себе такими, якими вигідно бути в даній ситуації. Завдяки цьому легко встановлюють контакти, входять у довіру, товариські, привітні, ввічливі, готові надати будь-яку послугу. Ними рухає прагнення до лідерства і потреба у визнанні. В черліденгу такі спортсменки демонструють блискучі, запальні виступи, відчують аудиторію, здатні захопити інших неординарністю мислення і вчинків, що підтверджується їх блискучими виступами і високими спортивними званнями.

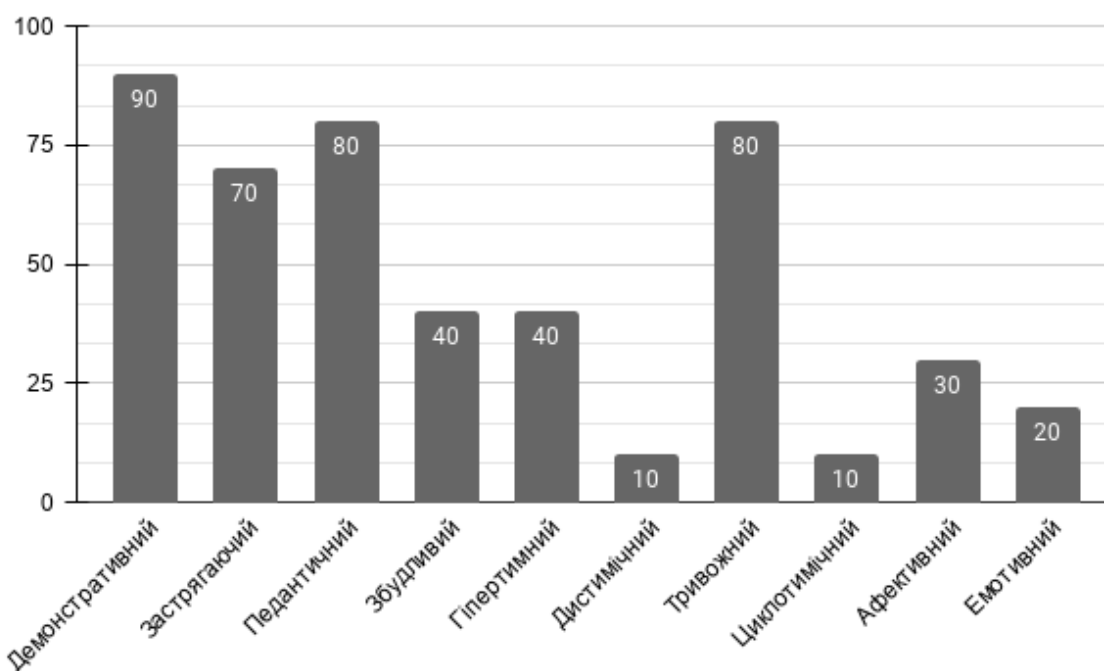


Рис.3.10. Результати обстеження прояву тенденцій акцентуації характеру спортсменок в черліденгу (n=10)

Тривожний та педантичний типи акцентуації характеру також виражений у значної кількості випробуваних (по 80% відповідно), що узгоджується з визначеним нами в даному дослідженні переважаючим типом темпераменту у спортсменок. У індивідів з таким типом акцентуації рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги. Вони володіють дружелюбністю, самокритичністю, старанністю. Основними їх рисами є: пунктуальність, акуратність, сумлінність, схильність виконувати завдання правильно. Такі спортсменки завжди вчасно будуть приходити на тренування, добросовісно виконувати домашні завдання тренера та хвилюватися, чи все зробили вірно.

Таким чином за результатами нашого дослідження можна сказати, що для черлідерок, які мають високий рівень майстерності характерні такі типи акцентуацій:

- 1) демонстративний тип;
- 2) педантичний тип;
- 3) тривожний тип.

Наступним за рівнем знаходяться показники застрягаючого типу - 70% спортсменок мають до нього тенденцію. Спортсмени, у яких є тенденція до даного типу акцентуації часто відчують несправедливість по відношенню до себе, але вона вигадана і базується лише на власних фантазіях. Позитивна складова цього типу – наполегливість та амбіційність. Якщо у спортсменки з застрягаючим типом є конкретна ціль, вона буде прикладати усіх зусиль для її реалізації. Їм притаманне сильне бажання досягати високих показників у справі, за яку вони беруться.

Найнижчі показники випробувані отримали стосовно дистимічного та циклотимічного типів, що на нашу думку цілком зрозуміло, адже дистимічному типу притаманна повільність, слабкість вольових зусиль та песимістичне відношення до майбутнього. З такими характеристиками важко виконувати всі вимоги такого складно-кординаційного виду спорту, як черліденг, де потрібні не тільки хороші показники стосовно фізичних властивостей, а й психологічних, як то: сильна нервова система, рухливість психічних процесів, тощо. Окрім того циклотимічний тип акцентуації характеризується зміною гіпертімних і дистимних станів. Їх постійні зміни у настрої дуже впливають на самооцінку. У часи активності вони готові багато працювати, прагнуть спілкування, а коли на зміну активності наступає пасивний стан, їх дії набувають дуже в'ялий характер та вони віддають перевагу самотності.

Нами встановлено, що 80 % випробуваних спортсменок мають рівень мотивації до успіху вищий за рівень мотивації, спрямованої на уникнення невдач. Проте у 20 % виявлено рівнозначні показники. Такі дані вказують на те, що спортсменки багато працюють для досягнення успіху, і прагнуть до перемог. Перевага показників мотивації до успіху забезпечує таким спортсменкам адекватну самооцінку та реалістичні плани (рис. 3.11).

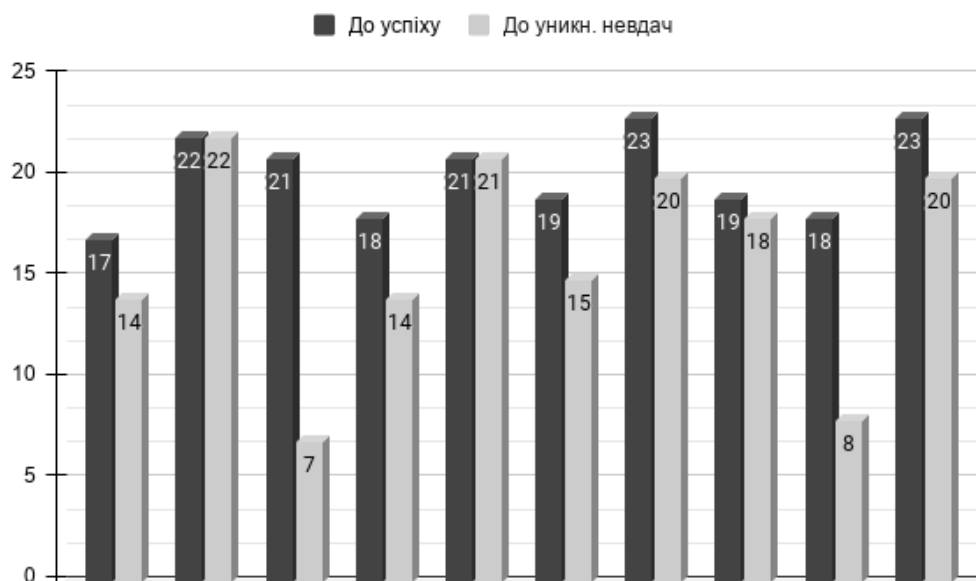


Рис. 3.11. Прояв двох видів мотивації у спортсменок в черліденгу:

Отримані дані свідчать про адекватну оцінку своїх навичок та здібностей і саме високі професійні досягнення апробованих спортсменів є доказом цього. Рівень їх мотивації до уникнення невдач дає нам зрозуміти, що черлідерки мають певну обережність, яка захищає їх від необдуманих та небезпечних дій, в той час, як висока мотивація до успіху просуває кожну з них до п'єдесталу пошани, надихає на щоденні тренування та дає натхнення дотримуватись виснажливого спортивного графіку.

На думку Р. А. Пілояна, спортивна мотивація – це “особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвідношення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату” [42, с. 43].

Усе вище зазначене, доводить, що отримані в ході дослідження показники рівня мотивації до успіху та до уникнення невдач можна вважати критеріями відбору спортсменів у черліденгу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет свідчить про недостатність, у зв'язку з відносною «молодістю» черлідінгу, необхідних досліджень як з огляду на організацію змісту та напрямків спортивного тренування, так і питань психологічного супроводу спортсменів в процесі діяльності. Наявні дослідження вказаних питань стосуються їх розробки переважно в споріднених для черлідінга видах спорту і в процес підготовки в ньому запозичуються із спортивних танців, художньої гімнастики, акробатики.
2. Психологічними особливостями особистості висококваліфікованих спортсменок в черлідінгу, які в подальшому можливо враховувати в якості психологічних критеріїв відбору спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки, згідно отриманих в даному дослідженні даних, можна вважати високий рівень самоконтролю, вимогливість до себе, пильність в процесі тренування та швидку реакцію на сенсорні сигнали. Ці властивості допомагають черлідеркам швидко розуміти та виконувати завдання тренера.
3. Психоемоційний стан спортсменок на момент проходження методик знаходиться в рамках необхідної норми – всі випробувані мають сприятливий психофізіологічний стан, найчастіше під час тренувань мають бадьорий настрій та проявляють ініціативність.
4. Показник рівня тривоги трохи підвищений, що свідчить про існуючі стресові фактори, які можуть призвести до депресивного стану. Щоб цього уникнути рекомендовано оволодіти техніками саморегуляції емоційних станів.
5. Показники резистенції підвищені і це є сигналом, що спортсменки можуть переживати нервові напруження, але рівень їх майстерності та кваліфікація допомагають їм успішно чинити опір стресогенним та негативним факторам.

6. Наявність в усіх спортсменок демонстративного типу свідчить про здатність захоплюватися, а також життєрадісність, переважно позитивний емоційний фон, задоволення від тренувань та життя.
7. Отримані кількісні дані показників мотивацій (спрямованість на досягнення успіху та уникнення невдач) свідчать, що спортсменки дуже цілеспрямовані, мають самооцінку в межах норми та реалістичні погляди, розсудливо та вдумливо підходять до тренувального і змагального процесів.
8. Високий рівень кваліфікації обстежених в процесі проведеного дослідження спортсменок, а саме – Майстер спорту України та аналіз рівня їх спортивних досягнень дає нам підставу припустити, що їх особистісні психологічні властивості можливо використовувати в якості критеріїв психологічного відбору в черліденгу.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен має різні психічні прояви особистості, піддається значному стресу. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, змінюють діяльність когнітивних процесів, викликають надмірно підвищену м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновлювальні реакції, які погіршують концентрацію уваги, пам'яті мислення. У свою чергу ці зміни по принципу зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, знову ж таки збільшуючи негативний вплив стресу (Юкелсон, Мерфі, 2002). Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різні характеристики тренувальної та змагальної діяльності, зміну властивостей особистості, він проявляється в різко зростаючій імовірності спортивних травм (Kerr, Minden, 1988). У зв'язку з цим виключно важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є вивчення та розвиток необхідних якостей його особистості, формування здібностей до подолання стресу з використанням різних психологічних форм і обов'язковою активною участю самого спортсмена, створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки (Юкелсон, Мерфі, 2002).

Отже, базуючись на дослідженні, яке було представлено у III розділі, виділено ряд психологічних характеристик притаманних спортсменкам високої кваліфікації у черліденгу, а отже можуть бути використані як критерії відбору до черліденгу.

Для встановлення наявності та ступеню сформованості особистісних психологічних характеристик спортсменок, які детермінують професійне зростання та досягнення високого рівня майстерності в черліденгу рекомендовано використовувати наступні методи:

- самопочуття, активність, настрій (САН, В.А. Доскіна);
- локалізації суб'єктивного контролю (Дж. Роттера);
- властивості темпераменту (Я. Стреляу);

- рівень емоційного вигорання (В. Бойко);
- акцентуації характеру (Г. Шмишека);
- мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач (Т. Елерса);
- спостереження.

Для професійного аналізу результатів даних методик і вірного застосування на етапі відбору, рекомендовано залучення до команди або клубу кваліфікованого спортивного психолога, основними завданнями діяльності якого в процесі психологічного супроводу підготовки спортсмена мають бути:

1. Психодіагностика.
2. Спортивний відбір та діагностика спортивних здібностей.
3. Психогігієна.
4. Психологічна освіта спортсменів та тренерів.
5. Психологічна підготовка до тренування та змагань.
6. Психологічна реабілітація спортсменів.
7. Психологічна корекція негативних станів.
8. Психологічне забезпечення процесу підготовки.
9. Психологічне консультування спортсменів і тренерів.

Найбільш значущими властивостями особистості спортсменок в черліденгу, що можуть визначати ефективність і надійність їх змагальної діяльності, є наступні:

- в мотиваційно-вольовий сфері - змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;
- в емоційній сфері - стійкість, стабільність і стійкість перед перешкодами, тривожність;
- в комунікативній сфері - високий персональний статус в спортивно-ділових і неформальних взаєминах [32].

Психологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок, які можливо використовувати як критерії відбору для спеціалізації в черліденгу

визначено:

1. Високий рівень активності та сильна нервова система.
2. Високий рівень інтернального типу локалізації суб'єктивного контролю.
3. Сангвінічний або холеричний тип темпераменту (або їх поєднання).
4. Тенденція до демонстративного типу акцентуації особистості.
5. Високий рівень мотивації до успіху та середній до уникнення невдач.
6. Високий рівень стресостійкості та схильності до лідерства.
7. Висока резистентність при емоційному вигоранні, як прояв здатності чинити опір всім негативним та стресогенним факторам.
8. Переважна сформованість мотивації, спрямованої на досягнення успіху над мотивацією на уникнення невдачі.

Література

1. Крикун ЮЮ. Черліденг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2017. 16-32 с.
2. Пуни АЦ. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. Москва: «Физкультура и спорт». 1969. 88 с.
3. Вяткин БА. Роль темперамента в спортивной деятельности. Москва: «Физкультура и спорт». 1978. 134 с.
4. Шинкарук ОА. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті/Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: НУФВСУ. 2001. №23. с. 35-40.
5. Григорьянц ИА. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактор снижения надежности спортсменов. Москва: Физкультура и спорт. 1977. с. 54- 59.
6. Коршунова ОВ. Психологические факторы стабильности соревновательной деятельности девушек 12-18 лет, занимающихся спортивной акробатикой, на этапе спортивного совершенствования. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта [Интернет] 2019. 7(173). Доступно на: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-stabilnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-devushek-12-18-let-zanimayuschih-sya-sportivnoy-akrobatikoy-na-etape/viewer>
7. Воронова ВІ. Психологія спорту [Psychology of sports]: навч. посібн. Київ: Олімпійська література. 2019. с. 96-131.
8. Новицкая АВ. Методика педагогической коррекции психического состояния акробатов высокой квалификации в условиях предсоревновательной подготовки [дисертація]. Краснодар: Кубанская гос. академия физической культуры. 2003. 250 с.
9. Веракса АН, Психологические особенности художественных гимнасток. Вестник Московского университета. Серия 14. 2011. №4. с. 134-147
10. Крючек ЕС. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. Москва: Спорт; 2014. 300 с.

11. Arripe-Longueville et al. 2009; Cartoni et al., 2005
12. Лысакова АН. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности. Вестник университета №2, 2014. с. 254-257.
13. Вяткин БА. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва. ФиС, 1981. 112 с.
14. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва: ФиС, 1971. 244 с.
15. Гогунев ЕН. Психология физического воспитания и спорта. Москва. Академия, 2000. 288 с.
16. Сопов ВФ. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации. Самара. 2002. с. 68-95.
17. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература. 2013. 624 с.
18. Бабанский ЮК. Педагогика. Просвещение. Москва. 1983. 197 с.
19. Регуш ЛА. Практикум по наблюдению и наблюдательности. Питер. 2008. 33 с.
20. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М. 2001. 672 с.
21. Бойко ВВ. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Санкт Петербург: Сударыня. 1999. 32 с.
22. Ястребов ВВ. Ситуация успеха как средство формирования мотивации достижения у подростков. Волгоград. 2014. 24 с.
23. Лопатин, АР. Теория и технология создания ситуаций успеха в образовательном процессе. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. 2003. 248 с.
24. Д. Мак-Клелланд. Мотивация человека. Санкт Петербург. 2007. 672 с.
25. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Санкт Петербург. 2013. 860 с.
26. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. Москва: Прогресс. 1982. 231с.
27. Вяткин БА. Роль темпераменту в спортивной деятельности. Москва: Физкультура и спорт. 1978. 134 с.

28. Rotter JB. Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. Psychological Monograph, 80 (общий номер 608), 1966.
29. Кашапов ММ. Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена. Ярославский педагогический вестник. 2015 – No 5. с. 178-183.
30. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев; 1989. 375 с.
31. Тудупова ТЦ. Особливості прояву акцентуїовані риси характеру у спортсменів різної спортивної спеціалізації. Вестник бурятского гос. университета. 2; 2019.
32. Романова ОВ. Роль акцентуації характеру особистості в спортивній діяльності [Диссертация]. Санкт Петербург: Национальный гос. Университет физ. культуры, спорта и здоровья им. ПФ. Лесгафта. 2009. 160 с.
33. Клесов ИА. Личностные факторы эффективности надежности соревновательной деятельности юных футболистов. 1993, №2, с. 19-20.
34. Грибкова ЛП. Влияние личностных особенностей гимнасток на надёжность спортивной деятельности [Автореферат]. ГДОИФК, 1986.16 с.
35. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. Москва: Совершенно секретно. 2005. 256 с.
36. Роберт НС. Мифы и реальность в психологии спорта. Москва: Физкультура и спорт. 1980. 152 с.
37. Lazarević LB. Physical Education and Sport. 2012. 10(2), с. 115–126
38. Уэйнберг РС. Основы психологии спорта и физической. Киев: Олимпийская литература. 1998. 336 с.
39. http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/akimova_sport.pdf
40. Столин ВВ. Общая психодиагностика. Москва: МГУ. 2000. 263 с.
41. http://www.mprj.ru/archiv_global/2011_5_10/nomer/nomer25.php
42. Пилоян РА. Мотивация спортивной деятельности. Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
43. Титкова ЛС. Математические методы в психологии. Владивосток. 2002. с. 19-21.

44. Руденко ВМ. Математичні методи в психології. Київ. 2009. 384 с.
45. Краснова ВІ, Янкевич ІЄ, Ермолина НЄ. Методика і критерії відбору спортсменок в художній гімнастиці. Медико-біологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека. 2016. С. 285-286.
46. Болобан ВН. Оцупок АП. Функциональная асимметрия регуляции позы тела и системы тел. Теория и практика физической культуры. 1979; 10. с. 6-10.
47. Ложкин ГВ. Воронова ВИ. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. 2001; 2: 109.
48. Горбунов ГД. Психопедагогика физического воспитания и спорта [дисертація]. Санкт Петербург: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 1994. 472 с.
49. Киселева ЕВ. Совершенствование воспитательной работы с юными спортсменами на основе учета социально-психологических особенностей спортивных групп [автореферат]. Москва. 1994. с. 24.
50. Малкин ВР. Психотехнологии в спорте: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по программе магистратуры "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта". Екатеринбург. 2013. 96 с.
51. Родіонов АВ. Спортивная психология. Москва: Юрайт; 2019. 367 с.
52. Рудик ПА. Психологи: учебник для студ. ин-тов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1974. - 512 с.
53. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва; 2010. 120 с.
54. Серова ЛК. Профессиональный отбор в спорте. Санкт Петербург: Человек; 2011. 160 с.
55. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте [перевод с англ]. Москва: Физкультура и спорт; 1978. 224 с.
56. Роберт Н. Сингер. Мифы и реальность в психологии спорта [перевод с англ]. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 152 с.

Додатки

Опитувальник САН (В.А. Доскін)

Инструкция: Опишите своё состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать

23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка результатов

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Методика “Локус контроль” (Дж. Роттера)

Инструкция: Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале: – 3 – 2 – 1 + 1 + 2 + 3, от полного несогласия (-3) до полного согласия (+3).

Другими словами, поставьте против каждого утверждения балл от единицы до тройки с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие).

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, 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 это зависит от везения.
6. Бесплезно 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 зависели 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 ответственность 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, несмотря 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 винить 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 результатов

Обработка результатов теста включает несколько этапов.

1-й этап. Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по шкалам.

Показатели (шкалы):

1. ИО – шкала общей интернальности;
2. ИД – шкала интернальности в области достижений;
3. ИН – шкала интернальности в области неудач;
4. ИС – шкала интернальности в семейных отношениях;
5. ИП – шкала интернальности в производственных отношениях;
6. ИМ – шкала интернальности в области межличностных отношений;
7. ИЗ – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Подсчитайте сумму баллов по каждой из семи шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+», берутся с тем же знаком балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак балла на обратный.

В приведенной ниже таблице указаны номера утверждений, относящихся к соответствующим шкалам.

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

2-й этап. Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки) производится в соответствии с приведенной ниже таблицей. Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Проанализируйте количественно и качественно показатели УСК по семи шкалам, сравнивая результаты (полученный «профиль») с нормой. Нормальным

считается значение стена, равное 5. Отклонение вправо (6 и более стенов) свидетельствует об интернальном типе уровня субъективного контроля в соответствующих ситуациях, отклонение влево (4 и менее стенов) свидетельствует об экстернальном типе.

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

Діагностика темпераменту (Я. Стреляу)

Інструкція: «Вам пропонується декілька запитань про особливості Вашого поведіння в різних умовах і ситуаціях. Це не випробування розуму або здібностей, тому немає правильних або неправильних відповідей. Отримані результати будуть використані в наукових цілях, тому ми зацікавлені в правдивих відповідях. На запитання слід відповідати по черзі, не повертаючись до попередніх відповідей. Працюйте швидко, не витрачайте занадто багато часу на роздумування над відповіддю - найбільш цікава Ваша перша реакція. На запитання можна відповісти «так», «ні», «не знаю». Відповідайте «не знаю» тільки в тих випадках, коли Вам важко відповісти «так» або «ні». Вибраний Вами відповідь на кожне запитання слід позначити в відповідній колонці. Не пропустіть жодного запитання. Починайте!»

1. Відносите ли Ви себе до людей, легко встановлюючих товарищескі контакти?
2. Здатні ли Ви стриматися від того або іншого дії до моменту, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Достатньо ли Вам непродовжительногo відпочинку для відновлення сил після втомительной роботи?
4. Умієте ли Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Здерживаетесь ли Ви в час дискусій від несприятливих, емоційних аргументів?
6. Легко ли Ви повертаєтесь до раніше виконуваної роботи після довгого перерыва (після відпочинку, канікул і т.д.)?
7. Будучи захопленим роботою, забуваєте ли Ви про втому?
8. Здатні ли Ви, поручив кому-небудь певну роботу, терпеливо чекати її закінчення?
9. Засыпаєте ли Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?

10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя, как обычно, в кругу незнакомых Вам людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите Вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы быстротой реакции?
30. Легко ли Вы приспособливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, на семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?
38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удастся ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?
41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо в том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, после того, как работали весь день?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т. п.?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли Вам частые перемены?

56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?
59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинаете говорить сами?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т. п.?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся Вам препятствия?
67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?
68. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?
69. Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?
72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?

77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, когда закончат свою работу другие?
78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?
79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы нормально работать не выспавшись?
82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?
83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы, и т.п.?
84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если знаете, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли Вы говорите обычно?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медлительного, чем Вы?
91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих случаях?
104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Удастся ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т. п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Владаете ли Вы мимикой?
121. Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?

122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вы выходите из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?
130. Нравится ли Вам выступать публично?
131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. При подсчете удобно использовать трафарет с прорезями, соответствующими ключу по шкалам. При наложении трафарета на лист с ответами, совпадение крестика в прорези с кодом соответствует оценке в два балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ "не знаю" оценивается в один балл. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

КЛЮЧ

Сила процессов возбуждения:

Да: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134;

Нет: 47, 51, 107, 123;

Сила процессов торможения:

Да: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129;

Нет: 18, 34, 36, 59, 67, 128;

Подвижность нервных процессов:

Да: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131;

Нет: 25, 57, 63.

Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко)

Инструкция:

Ответьте на вопросы, касающиеся Вашей профессиональной деятельности и отношений с партнерами, «да» или «нет».

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место)
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие)
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг
10. Моя работа притупляет эмоции
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимания партнеру меньше, чем положено
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты)
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, что моя работа приносит пользу людям
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние
41. Бывают дни, когда отношения с партнерами складываются хуже, чем обычно
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнером автоматически, без души
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки
50. Успехи на работе вдохновляют меня
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной)
52. Я потерял покой из-за работы
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции
56. Я часто работаю через силу
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии от того, что на работе у меня серьезные проблемы
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств
75. Моя карьера сложилась удачно
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой
77. Некоторых из моих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями
80. Если предоставляется случай, то я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье

Обработка результатов:

Каждый вариант ответа оценивается в баллах от 1 до 10. Количество баллов за каждый вопрос (утвердительный ответ – «+», отрицательный «-») указано в ключе в скобках рядом с номером вопроса. Балльный показатель подчитывается по каждому из трех компонентов по каждой шкале:

Подсчет баллов:

1. Подсчитывается количество баллов по шкалам по отдельно взятым симптомам (12). Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов:

- - 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- - 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- - 16 и более – сложившийся;
- - более 20 баллов - симптом считается доминирующим.

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания»

2. Подсчитываются показатели по фазам (3). Для этого суммируются данные выраженности каждого из симптомов (по 4) в фазе.

Количественный показатель по фазе дает основание определить степень ее форсированности:

- - 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- - 37- 60 баллов – фаза в стадии формирования;
- - 61 и более баллов – сформированная фаза.

Акцентуації характеру (Г. Шмишек)

Інструкція. Вам пропонуються утвердження і запитання, що стосуються вашого характеру. Якщо ви погоджені з утвердженням або відповідаєте на запитання «так», в бланку для відповідей поставте в клітинці поруч з номером запитання знак «+», якщо ж не погоджені або відповідаєте «ні», то знак «-». Над відповідями довго не думайте, правильних або неправильних відповідей тут немає.

1. У вас частіше буває веселе і безтурботне настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Буває чи так, що у вас на очах навертаються сльози в кіно, театрі, в час розмови і ін.?
4. Зробив щось, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтесь поки не переконаєтесь ще раз в цьому?
5. В дитинстві ви були таким же сміливим, як і інші ваші ровесники?
6. Часто чи у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до відрази до життя, до себе?
7. Являєтеся чи ви звичайно центром уваги в суспільстві, в компанії?
8. Буває чи так, що ви безпричинно перебуваєте в такому ворчливому настрої, що краще з вами не розмовляти?
9. Ви серйозний чоловік?
10. Здатні чи ви захоплюватися чимось?
11. Підприємливі чи ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. М'якосердечні чи ви?
14. Кидаючи листівку в поштову скриньку, перевіряєте чи ви, торкаючись рукою щілини скриньки, чи вона впала в неї?
15. Стремитеся чи ви завжди бути серед найкращих працівників?

16. Бывало ли вам в детстве страшно во время грозы или при встрече с чужой собакой (а может быть такое чувство бывает и теперь)?
17. Вы стремитесь во всем и всегда сохранять порядок?
18. Ваше настроение зависит от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной неприятности, беды?
21. У вас часто бывает немного подавленное настроение?
22. Переживали ли вы хоть раз истерику или нервный срыв?
23. Тяжело ли вам долго сидеть на месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, вы обычно считаете нужным энергично отстаивать свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Вас раздражает, если дома штора или скатерть висят неровно, и вы сразу же стараетесь поправить их.
27. Вы в детстве боялись оставаться дома в одиночестве?
28. Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения?
29. Вы стремитесь быть высококвалифицированным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или гневаться?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботным?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально переполняет вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий юмористического концерта?
34. Вы обычно высказываете собственное мнение достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам тяжело переносить вид крови, он вызывает у вас неприятные ощущения?
36. Нравится ли вам работа с большой личной ответственностью?
37. Вы склонны выступать в защиту лиц, относительно которых допущена несправедливость.
38. Было бы вам страшно спускаться в темный подвал?

39. Вы отдаете предпочтение работе, в которой необходимо действовать быстро, но требования к качеству выполнения невысокие?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы с охотой декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дому?
43. Кажется ли вам жизнь тяжелой?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были так расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Если бы вас кто-нибудь обидел, сделали бы вы первый шаг к примирению?
47. Вы очень любите животных?
48. Вы иногда возвращаетесь, чтобы убедиться, оставили ли вы дом или рабочее место в порядке, и там ничего непредвиденного не случится?
49. Вас иногда преследует непонятная мысль, что с вами или вашими близкими может случиться что-нибудь страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Тяжело ли вам выступать перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас обидел?
53. У вас очень большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы принадлежите к тем, кто при любых разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. У вас хватает настойчивости для достижения поставленной цели, несмотря на то, что на пути к ней приходится одолеваять немало препятствий?
57. Трагический фильм может взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли вам бывает тяжело заснуть из-за того, что проблемы пережитого или предстоящего дня все время крутятся в голове?
59. В школе вы отказывали или давали списывать товарищам?

60. Вам понадобилось бы большое напряжение воли, чтобы пройти ночью одному через кладбище?
61. Старательно ли вы следите за тем, чтобы дома каждая вещь была всегда на своем месте?
62. Бывает и так, что вы ложитесь вечером спать в хорошем настроении, а утром встаете в угнетенном, которое длится чуть ли не весь день?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Вы можете быть приветливым даже с теми, кого вы не цените и не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее своим другом?
70. Выходя из дома, ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, потушен ли свет, закрыты ли двери?
71. Вы очень трусливы?
72. Меняется ли ваше настроение при употреблении алкоголя?
73. В юности вы охотно принимали участие в художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь немного пессимистично, без ожидания радости?
75. Часто ли вас тянет путешествовать?
76. Ваше настроение может меняться так резко, что состояние радости внезапно меняется угнетенностью и угрюмостью?
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Долго ли вы переживаете неприятности других людей?
80. Будучи школьником, вы нередко переписывали страницу, если случайно ставили на ней пятно.
81. Вы относитесь к людям скорее с осторожностью и недоверием, чем доверчиво?
82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что кинетесь под колеса идущего поезда или выпадете из окна, размещенного на высоком этаже?
84. В веселой компании вы обычно веселый?
85. Способны ли вы отвлечься от тяжелых проблем, которые требуют вашего решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя свободнее под влиянием алкоголя?
87. В беседе вы скупы на слова?
88. Если бы вам нужно было бы играть на сцене, вы смогли бы войти в роль настолько, чтобы забыть, что это только игра?

Обработка результатов:

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность $\times 2$ (получившееся значение шкалы умножить на 2).

Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (—) : 51

2. Застревание, ригидность $\times 2$

+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 — : 12, 46, 59

3. Педантичность $\times 2$

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 —: 36

4. Неуравновешенность, возбудимость хЗ +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 —: Нет

Акцентуации темперамента

5. Гипертимность хЗ

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 —: Нет

6. Дистимичность хЗ

+: 9, 21, 43, 75, 87 -: 31, 53, 65

7. Тревожность, боязливость хЗ

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 -: 5

8. Циклотимичность хЗ

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 —: Нет

9. Аффективность, экзальтированность х6

+: 10, 32, 54, 76 —: Нет

10. Эмотивность, лабильность хЗ

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 — : 25

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

19-24 – признак акцентуации

Мотивація до успіху (Т. Елерса)

Інструкція

Вам пропонується ряд утверджень. При згоді з утвердженням поряд з його цифровим позначенням ставте на бланку для відповіді знак «+» («да»), при незгоді — знак «-» («ні»).

Текст опросника

1. Коли є вибір між двома варіантами, краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко подразнююся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я частіше за все приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні поспіль нічого немає, я втрачаю спокій.
6. В деякі дні мої успіхи нижчі середніх.
7. По відношенню до себе я більш суворий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброземний, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо осуджаю себе, так само знаю, що в ньому я міг би досягти успіху.
10. В процесі роботи мені потрібні невеликі перерви для відпочинку.
11. Усердя — це не моя основна риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мені більше цікавить інша робота, ніж та, якою я займаюся.
14. Критика стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене деловим чоловіком.
16. Препятствия роблять мої рішення більш впевненими.

17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Обычно заметно, когда я работаю без вдохновения...
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти и на крайние меры.

Обработка результатов

По 1 баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 2–5, 7-10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и «нет» — по следующим: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы по пунктам 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов:

от 1 до 10 – низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 – средний уровень мотивации;

от 17 до 20 – умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Мотивація до уникнення невдач (Т. Елерса)

Уважаемый респондент! Просим Вас ответить на ряд суждений, касающихся мотивации личности к избеганию неудач. Вам будет предложено список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

№	1	2	3
1	Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2	Кроткий	Робкий	Упрямый
3	Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4	Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5	Неумный	Трусливый	Не думающий
6	Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7	Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8	Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9	Не задумывающийся	Кокетливый	Непредусмотрительный
10	Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11	Меланхолический	Сомневающийся	Неустойчивый
12	Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13	Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14	Внимательный	Неблагодарный	Смелый
15	Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16	Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17	Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18	Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19	Пугливый	Нерешительный	Нервный
20	Исполнительный	Преданный	Авантюрный
21	Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22	Укрощенный	Безразличный	Небрежный
23	Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24	Разумный	Заботливый	Храбрый
25	Предвидящий	Неустрашимый	Добросовестный
26	Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27	Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28	Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29	Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30	Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

Ключ

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3;
13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1;
23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите:

от 2 до 10 – низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 – средний уровень мотивации;

от 17 до 20 – высокий уровень мотивации;

свыше 20 – слишком высокий уровень мотивации.