

**КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

Василенко

Светлана Владимировна

**СТАТУСНО-РОЛЕВАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ КАЧЕСТВА ПРИНЯТИЯ  
РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ  
ГРУППОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Специальность 19.00.05 – Социальная психология

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук,  
профессор  
В. Б. Никишина

Курск – 2014

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	
ПРОБЛЕМЫ СТАТУСНО-РОЛЕВОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ И	
ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ.....	
1.1. Теоретико-концептуальные подходы к принятию решений.....	12
1.2. Факторы принятия решения в спортивной деятельности .....	22
1.3. Концептуальная модель статусно-ролевой детерминации	
качества принятия решений спортсменами.....	37
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ КАЧЕСТВА ПРИНЯТИЯ	
РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ГРУППОВЫХ ВИДОВ	
СПОРТА.....	
2.1. Методы и организация исследования.....	48
2.2. Исследование характеристик качества принятия решений	
спортсменами групповых видов спорта.....	52
2.3. Исследование индивидуально-личностных факторов качества	
принятия решений спортсменами групповых видов	
спорта.....	54
2.4. Исследование социально-психологических факторов качества	
принятия решений спортсменами групповых видов	
спорта.....	58
2.5. Исследование специфики структуры взаимосвязей социально–	
психологических и индивидуально-личностных факторов качества	
принятия решений спортсменами групповых видов	
спорта.....	71
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО	
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПО ОПТИМИЗАЦИИ КАЧЕСТВА	
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ГРУППОВЫХ ВИДОВ	

СПОРТА.....	76
3.1. Стратегия и тактика психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами.....	76
3.2. Организация и методы программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	86
ВЫВОДЫ.....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	109

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** определяется сложившимися противоречиями как на социально-практическом уровне, так и на научно-методологическом. Так, на уровне социальных приоритетов декларируется ценность социализации современной молодежи в направлениях здорового образа жизни и спорта, но практическая доступность спорта низкая, вовлеченность молодежи в групповые и индивидуальные виды спорта составляет не более 20%.

Спортивная деятельность является предметом изучения в отечественной психологии с 30-х годов прошлого века и исследования достаточно многочисленны; однако исследовательский интерес к спортивной деятельности сосредоточен преимущественно в области ее психофизиологического характера.

Изучение интегративных процессов напрямую связано с изучением качества принятия решения в индивидуальной и групповой деятельности. Проблема детерминации принятия решения реализуется как на социально-экономическом, так и на социально-психологическом и психологическом уровнях значимости.

Теория принятия решения находится в центре интересов математики, логики, психологии, социологии, кибернетики и др. Понятие «решение» представляет, вне зависимости от сфер, в рамках которых оно исследуется, определенную мыслительную деятельность, совершаемую субъектом с целью уменьшения какой-то неопределенности, неточности и неоднозначности.

Вместе с тем принятие решений предполагает владение полной информацией о нем, знание профессиональных, статусно-ролевых особенностей и способностей каждого спортсмена и их трансформации в процессе взаимодействия [37]. Вклад каждого спортсмена в общекомандный результат, активное участие в организации групповой деятельности влечет за собой формирование определенных статусно-ролевых позиций в группе, влияющих на качество принятия решений в условиях групповой спортивной деятельности.

Становится очевидным, что в ракурсе социально-психологических исследований проблематика статусно-ролевой детерминации качества принятия

решений спортсменами, занимающихся групповыми видами спорта остается без внимания специалистов: педагогов, тренеров, спортивных и социальных психологов, что и определяет актуальность исследования.

**Состояние научной разработанности проблемы.** Принятие решений всегда находится в центре внимания таких психологов, как А.В. Карпов, Т.В. Корнилова, О.К. Тихомиров, Б.Ф. Ломов. В рамки изучения входит исследование рефлексивной детерминации процессуальной организации принятия решения (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), определение дифференциации принятия решения (Д. Канеман, А. Тверски), исследование «ограниченной рациональности принятия решений (Г. Саймон), изучение взаимосвязей между интеллектом и принятием решения (А.В. Карпов, Т.В. Корнилова). Вместе с тем, в пространство изучения не входит целостное понимание статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами.

**Целью исследования** является изучение организационных, индивидуально-личностных и социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Объект исследования:** характеристики качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (рациональность и готовность к риску).

**Предмет исследования:** социально-психологические факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Гипотеза исследования:** статусно–ролевые позиции спортсменов групповых видов спорта являются ведущими факторами в системе социально–психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

1. Концептуально–методологический анализ социально–психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
2. Исследование характеристик качества принятия решений спортсменами

групповых видов спорта.

3. Исследование индивидуально-личностных факторов качества решений спортсменами групповых видов спорта.
4. Исследование статусно–ролевых факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
5. Исследование специфики структуры взаимосвязей статусно–ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
6. Разработка и внедрение программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили: диалектический метод научного познания, системный, деятельностный и комплексный подходы; основные подходы и концепции по проблеме принятия решения: в рамках когнитивного направления исследования (Г. Саймон, В.П. Зинченко, О.К. Тихомиров, Р. Стернберг, Т.В. Корнилова); личностного (Дж. фон Нейман, О. Моргенштейн, И.Л. Янис и Л. Манн, Д. Канеман, А. Тверски, С.Л. Рубинштейн, П. Шумейкер, Е.В. Лахманский); регуляторного (Б.Ф. Ломов, Г.М. Шварц, В.И. Моросанова; П.К. Анохин), рефлексивного (А.В.Карпов, В.В. Пономарева); подходы к определению структуры спортивной деятельности (П.А. Рудик, Е.П. Ильин); научные исследования системы статусно-ролевых отношений в группе (В. Аллен, И.П. Волков, И. Гоффман, Р. Гуда, И.С. Кон, Т. Сарбина, Р.Х. Шакуров, Л.В. Артемова, П.П. Бронский, Я.Л. Коломинский, Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин, А.С. Чернышев, Н.Н. Обозов); научные исследования по проблеме межличностных отношений в спортивной деятельности в системе: команда – спортсмен (Д.Я. Богданова, Л.К. Доронина; Р.М. Загайнов).

### **Методы исследования.**

Теоретические: теоретический анализ научной литературы по философии, психологии, социологии и другим смежным областям исследуемой проблематики, обобщение, анализ, синтез, системное моделирование.

Организация исследования осуществлялась с использованием метода поперечных срезов. Основную часть исследования составили эмпирические методы: клиническая беседа, анализ документов, опросник «Личностные факторы решений» (ЛФР-25) Т.В. Корниловой, тест функционально-ролевых позиций Белбина, тест-опросник А. Мехрабиана, тест «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности» (Н.П. Фетискин; В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов), социометрический метод Дж. Морено, прибор-модель «Арка» (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Ю.А. Лунев), методика изучения самооценки (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн). При статистической обработке данных нами использовались методы общей (показатели средних значений, мода, медиана, среднее квадратическое отклонение), сравнительной (непараметрический U-критерий Манна-Уитни) и многомерной (коэффициент корреляции  $r$  Пирсона, факторный анализ с *varimax*-вращением) статистики. Статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета прикладных статистических программ STATISTICA 6.0.

### **Эмпирическая база исследования.**

Общий объем выборки составил 238 человек в возрасте 16 – 21 год. Исследование проводилось на базах юношеского футбольного клуба «Авангард» г. Курск, спортивного комплекса Курского государственного медицинского университета, шахматного клуба Российского государственного университета, физкультурно-спортивного комплекса «Восток», спорткомплекса Курского государственного университета. Критерием градации испытуемых на группы выступала организационная форма спортивной деятельности. В экспериментальную группу вошли 187 спортсменов, занимающихся групповыми видами спорта (футболом – 89 человек, баскетболом – 38 человек, волейболом – 60 человек). В контрольную группу вошли спортсмены (51 человек),

занимающиеся индивидуальными видами спорта (шахматами – 26 человек, большим теннисом – 25 человек). Выборки уравнивались по полу.

### **Этапы работы:**

На первом этапе (2009-2010 гг.) проведен теоретический анализ научных работ по проблематике исследования, сформулированы гипотезы, объект, предмет и цели, постановка задач, осуществлен выбор критериев и методик диагностики статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами.

На втором этапе (2011-2012 гг.) осуществлена организация эмпирического исследования, качественная и количественная обработка, систематизация и анализ полученных данных.

На третьем этапе (2012-2013 гг.) - обобщение и систематизация полученных результатов; завершение научного обоснования основных положений исследования; статистическая обработка, сравнительный анализ, интерпретация полученных данных, разработка и апробация программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Надежность и достоверность полученных результатов и выводов** диссертационного исследования обусловлены методологической обоснованностью и непротиворечивостью теоретических положений, достаточным объемом выборки измеряемых показателей, применением методов описательной, сравнительной и многомерной математической статистики, содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей, а также взаимопроверкой результатов, получаемых по разным методикам.

### **Научная новизна исследования.**

1. Интегрированы основные теоретико-методологические подходы в исследовании социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами; доказана их системообразующая роль.
2. Выявлены общие и специфические тенденции в статусно-ролевой и индивидуально-личностной детерминации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

3. Специфика структуры взаимосвязей социально–психологических и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта обеспечивается системообразующей ролью статусно-ролевых позиций.
4. Результаты исследования социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта выступают в качестве основания для разработки программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

1. Разработана и теоретически обоснована модель статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта, включающая две группы факторов: индивидуально-личностные и социально психологические.
2. Выявлены общие и специфические особенности качества принятия решений спортсменами, определяемые спецификой организации условий спортивной деятельности в групповых и индивидуальных видах спорта.

#### **Практическая значимость исследования.**

1. Материалы диссертации исследования могут быть использованы в лекционных курсах по социальной психологии.
2. Разработанная программа психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений может быть включена в тренировочный процесс для оптимальной подготовки спортсменов групповых видов спорта.
3. Методический блок для изучения качества принятия решения.

#### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Система детерминации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта представлена социально-психологическими (статусные, ролевые) и индивидуально-личностными (мотивационные, личностные) факторами при системообразующем значении статусных и

ролевых факторов.

2. Качество принятия решений спортсменами групповых видов спорта характеризуется более высоким уровнем рациональности по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта, что свидетельствует о выраженной тенденции интеллектуализации процесса принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
3. Статусно-ролевые факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (социальный статус, функциональная роль) обеспечивают средний уровень рациональности принятия решений и готовности к риску. У футболистов и волейболистов отмечается высокая степень соотносимости командно-ролевых и функционально-ролевых позиций, а также интегрированности статусно-ролевых позиций, у баскетболистов наблюдается рассогласованность командно-ролевых и функционально-ролевых позиций спортсменов.
4. Индивидуально-личностные факторы (мотивация достижений, самооценка, эмоционально-деятельностная адаптивность) обеспечивают специфику качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта. Рациональность принятия решений у футболистов и волейболистов обеспечивается высокой мотивацией достижений и определяется эмоционально-деятельностной адаптивностью; у баскетболистов рациональность принятия решений определяется высокой самооценкой. Готовность к риску как характеристика принятия решений у футболистов обеспечивается высокой мотивацией достижений.
5. Программа психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений (рациональности и готовности к риску) спортсменами групповых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), в которой системообразующую роль играет оптимизация стилей конструктивного межличностного взаимодействия в команде, групповой сплоченности, рационализация формальных и неформальных функционально-ролевых позиций в команде, является продуктивной.

**Апробация и внедрение результатов** исследования осуществлялись посредством участия в работе ряда научных конференций и публикации материалов исследования в печати. Основные положения и результаты исследования докладывались на различных конференциях: Всероссийской научно-практической конференции «Исторические и современные инновационные процессы в физической культуре и спорте» КГМУ(2010), всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием КГМУ (2010), всероссийской научно-практической конференции «Психологическое сопровождение лечебного процесса» КГМУ (2010); международной научно-практической конференции «Технологии психолого-социальной работы в условиях мегаполиса» (Санкт-Петербург, 2010), международной научно-практической конференции молодых ученых (Санкт-Петербург, 2010); итоговой научной конференции, посвященной 76-летию КГМУ (2011), всероссийской конференции с международным участием КГМУ(2011), 76-ой всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых КГМУ (2011); международном Форуме студенческих обществ и молодых ученых светских и духовных учебных заведений и Региональном форуме студенческих научных обществ, молодых ученых и специалистов «Инновации в социальной сфере: от исследования – к действию» (Курск, 2011), международной научно-практической конференции «Аддикция в современном научном пространстве» КГМУ(2012).

Процесс внедрения результатов обеспечивается 3 актами о внедрении.

Основное содержание работы отражено в 14 публикациях, 3 из которых в журналах, рекомендованных ВАК.

### **Объем и структура диссертации**

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, 3 приложений. Основной объем диссертации представлен 172 машинописными страницами. Список использованной литературы состоит из 223 источников. Текст диссертации проиллюстрирован 19 рисунками и 15 таблицами.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТАТУСНО-РОЛЕВОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ КАЧЕСТВА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ

## 1.1. Теоретико-концептуальные подходы к принятию решений

Проблему принятия решений исследователи рассматривают как междисциплинарную научную категорию в рамках таких наук, как: экономика, социология, политология, менеджмент, математика, теория вероятности, психология. В социальных науках концентрируют внимание на внешних (социальные, демографические, экономические) предпосылках принятия решений, в психологии – на внутренних аспектах (регуляторные, личностные, мотивационные, когнитивные составляющие).

Психологические механизмы взаимодействия субъекта и объекта, в том числе при принятии решений, с позиций психологии личности рассматривали отечественные исследователи: К.А. Абульханова-Славская, 1980; Г.М. Андреева, 1998; А.Г. Асмолов, 1984; В.В. Давыдов, 2000; В.И. Ковалев, 1990; А. Н. Леонтьев, 1977; Б. Ф. Ломов, 1981.

Принятие решений как предмет научного познания стал изучаться Дж. Моргенштейном в 1944 году. Личность из множества возможностей останавливает свой выбор на одной, что и создает эфферентный интеграл, согласующий конкретную форму действий. Процесс принятия решений переходит от афферентного синтеза к программе действия.

В отечественной и зарубежной психологии модели принятия решений развивались преимущественно по схеме выдвижения в качестве главного одного из мыслительных процессов — от вероятностного прогнозирования до надситуативной активности личности; от процессов принятия решений как распознавания образов или решений классификационных задач до процессов мысленного переструктурирования ситуации выбора [109;135].

Представление о принятии решений связывалось с относительно простыми процессами — опознанием идентификацией, поиском сигнала в шуме, кодированием. Селекция, отбор, выбор (информации, критериев, эталонов, схем) описывались как результат сравнения, взвешивания, оценки, как результат выбора.

На современном этапе проблема принятия решений рассматривается зарубежными и отечественными исследователями в нескольких направлениях: в рамках когнитивного направления - Г. Саймоном, В.П. Зинченко, О.К. Тихомировым, Р. Стернберг, Т.В. Корниловой. В рамках личностного подхода изучением проблемы принятия решений занимались Дж. фон Нейман, О. Morgenштейн, И.Л. Джанис, Л. Манн, Д. Канеман, А. Тверски, С.Л. Рубинштейн, П. Шумейкер, Е.В. Лахманский. Регуляторный подход к проблеме принятия решений представлен в работах Б.Ф. Ломова, Г.М. Шварца, В.И. Моросановой, П.К. Анохина.

Приступая к анализу обозначенных теоретико–концептуальных подходов к проблеме принятия решений, обозначим логику наших рассуждений:

- определение понятия «принятие решений»;
- процессуальный аспект рассмотрения принятия решений;
- классификация видов принимаемых решений;
- характеристика условий принятия решений.

В зарубежной науке в рамках когнитивного подхода принятие решений рассматривается как специфический акт ментальной деятельности, активизирующий когнитивные функции лица, принимающего решение. Способность к целенаправленному многоуровневому абстрактному отражению действительности, способность к классификации являются факторами, опосредующими принятие решений.

В рамках когнитивного подхода в теории «ограниченной рациональности» Г. Саймона, рассматриваются затруднения целенаправленности действий субъекта, осуществляемых в ситуации необходимости принятия высокоэффективных решений при недостатке времени, информации, ресурсов.

Процесс принятия решений им трактуется как процесс восприятия, селекции информации и осуществления семантического вывода. При исследовании техники принятия Г. Саймон решений вводит запрограммированные и незапрограммированные решения [157].

Запрограммированные решения являются результатом последовательности операций при имеющихся альтернативах, и предпочтение отдается в границах заданного направления. Незапрограммированное решение требуется в новой ситуации, которая не структурирована и сопряжена с неопределенностью. Неопределенность диктует принятие «ограниченно рациональных» решений, при котором ЛПР удовлетворяет принятое решение, в случае неудовлетворенности принятым решением снижается уровень притязания.

Г. Саймоном обозначены следующие этапы процесса принятия решений: 1) определение первопричин, которые объясняют сущность принятия решений; 2) анализ возможных направлений действий; 3) выбор определенного курса действий [157].

Р. Стернберг утверждал синонимичность понятий принятия решений и практического мышления: в отличие от теоретического мышления, целью практического интеллекта исследователь считал выбор в житейской ситуации и определил компоненты, отвечающие за принятие решений: метакомпонент (выбор стратегии); исполнение (процесс, используемый для реализации решения); приобретение (используемый для усвоения новых сведений) [219].

Е. Аронсон, также являясь зарубежным представителем когнитивного направления, поясняет лежащий в основе принятия решений когнитивный процесс: «Принятие решения продуцирует диссонанс: когниции, касающиеся негативных аспектов выбранного объекта, диссонируют с фактом его выбора, а когниции, касающиеся позитивных аспектов невыбранного объекта, диссонируют с фактом его отвержения. Чтобы уменьшить диссонанс, люди подчеркивают позитивные атрибуты выбранного объекта, игнорируя негативные, и подчеркивают негативные атрибуты отвергнутого, забывая о его позитивных качествах» [195].

Представитель отечественной психологии В.П. Зинченко расширил представление о принятии решений как способности человека формировать последовательность целесообразных действий, непосредственно связываемой с переработкой информации. По его мнению, принятие решений характеризуется этапностью и включает в себя три этапа действий: 1) этап образования плана действий; 2) этап осуществления; 3) контроль и коррекция. Двигательный образ, который обладает целостностью, предметностью и константностью, что влияет на принятие решений при внесении изменений в условия деятельности [58].

В рамках когнитивного направления интеллектуальный аспект принятия решений также интерпретируется в терминах когнитивных стилей, используемых для обозначения определенного рода индивидуальных особенностей интеллектуальной деятельности, трактуемых как индивидуально–своеобразные способы переработки информации, индивидуальные различия интеллектуальной деятельности, индивидуальные особенности познавательных процессов, проявление личностной организации в целом [181; 215; 222].

М.А. Холодная определяет когнитивные стили (ригидность-гибкость, импульсивность-рефлексивность) как описывающие интеллектуальные способности субъекта, но при этом не являющиеся изолированными аспектами когнитивной организации, а являющиеся определенным образом взаимосвязанными компонентами. По мнению автора, именно характеристики состава и строения индивидуального когнитивного стиля могут предопределять как типичные для субъекта способы восприятия и понимания происходящего, так и продуктивные возможности его интеллектуальной деятельности (в том числе и принятия решений) [181].

Исследования внешних и внутренних детерминант интеллектуальных стратегий стали связующим звеном между исследованиями мышления как процессов решения задач [171] и регуляции выборов субъекта как принятия интеллектуальных решений [85].

О.К. Тихомиров принятие решений определяет как интеллектуально и лично опосредованные выборы субъекта в условиях неопределенности. В

классификации О.К. Тихомирова виды принятия решений (как опосредованные мышлением) отделены от иных процессуальных форм психологической регуляции выбора субъекта (эмоциональной и волевой регуляции). Согласно его исследованиям принятие решения реализуется в ситуациях неопределенности, недостатка информации, при этом идет учет результата выбора, ориентация на согласование видоизменений[171].

Особое направление исследований в рамках отечественной когнитивной психологии связано с рассмотрением принятия решений в контексте интеллектуальной деятельности Т.В. Корниловой, интегрирующей исследования регуляции мышления и принятия решений. Т.В. Корнилова выявила два личностных свойства – готовность к риску и рациональность – психологические переменные, которые отражают характеристику личностной регуляции выборов субъекта (принятие решений)[84].

Реализацию субъектом своего личностного потенциала Т.В. Корнилова рассматривает как другую сторону актов принятия решений и учитывает роль субъективного характера восприятия и оценки. Личность делает себя своими решениями и должна соответствовать уровню задач, требующих от него выбора. Этот тезис фиксирует следующее положение: если человек не готов к решениям, заданной ситуацией неопределенности, он может переходить на новый для себя уровень их интеллектуально–личностной регуляции[87].

В соответствии с концептуально-методологической логикой представляемого исследования, концептуальные положения Т.В. Корниловой выступают в качестве одного из методологических оснований данной научно-исследовательской работы.

Таким образом, в рамках когнитивного направления исследований принятия решений доказывается участие когнитивных, познавательных процессов и функций в принятии решений; представлена динамика соотношения процессов анализа, синтеза, абстракции и обобщения на различных этапах решения; проанализированы различия в способах решения и основные причины затруднений, установлены осознаваемые и неосознаваемые компоненты решения.

Теоретико-эмпирические модели (Дж. фон Неймана, О. Morgenштейн, 1944; L. Janis, L. Mann, 1977; A. Tversky, D. Kahneman, 1984; С.Л. Рубинштейна, 1989; П. Шумейкера, 1994; Е.С. Лахманского, 1997) послужили основанием развития принятия решений в контексте личностного подхода, предполагающего в качестве основной идеи учет субъективного характера восприятия и оценки альтернатив человеком.

В зарубежных моделях принятия решений личностно-мотивационные факторы рассматривались как переменные, искажающие рациональные стратегии при принятии решений.

И.Л. Джанис и Л. Манн рассматривали принятие решения как «горячий когнитивный процесс», поскольку протекает обычно на фоне интенсивных переживаний, вызванных дефицитом времени, высоким социальным контролем и интенсивной рабочей нагрузкой. В процессуальном аспекте авторы определили принятие решений через характеристику этапов: 1) этап оценки задачи (велик ли ущерб, если ничего не предпринимать); 2) этап обзора вариантов (какой из вариантов может разрешить проблемную ситуацию и достаточное ли количество альтернатив); 3) этап взвешивания вариантов (какие требования связаны с возможными вариантами); 4) этап сообщения о принятии решения; 5) этап принятия решений, связанный с риском [205].

По мнению И.Л. Джанис и Л. Манн, в процедуру принятия решений включен процесс подбора необходимых сведений и анализ результативности и лишений. В действие включен социальный момент: поиск новых сведений, получаемых от экспертов, при снижении значения намеченного до нуля. При принятии решения, субъектом должны учитываться возможные риски, субъективное оценивание и собственная оценка. Механизмы принятия решений рассматриваются как социально опосредованные принятые обязательства, выполняемые с учетом присутствия личностей [205].

Рассматривая условия принятия решений, Р. Говард предложил трехмерную модель, описывающую параметры проблемной ситуации в любой среде (в природной и в общественной): степень неопределенности как недостаточность

релевантной информации для выбора управленческих альтернатив; степень сложности; степень изменчивости-динамичности [183].

Д. Канеман, А. Тверски рассматривая условия принятия решений, отмечают, что принятие интуитивных решений возможно в ситуации неопределенности. Они считают, что у разных личностей отличаются реакции на равносильную ситуацию, обусловленные потерями или выигрышем и называемыми асимметричными реакциями. Личности совершают ошибки при оценивании объективной возможности событий: они склонны недооценивать те события, которые точно смогут осуществиться, и переоценивать маловероятную ситуацию [221].

А. Тверски и Д. Канеман определили, что принятие решения осуществляется при учете норм, привычек и характера принимающего решение и при определенной формулировке проблем. Субъективная оценочная шкала «негативности-позитивности» имеет минимально приемлемый порог или некую нейтральную точку, выше которой характеристики альтернативы оцениваются субъектом выбора как позитивные, а ниже — как негативные [221].

К проблеме выбора как важной составляющей волевого акта принятия решений обращался и С.Л. Рубинштейн. Он считает, что основой волевого акта является целеустремленность, сознательная действенность, причем большое значение имеет осознанность целей. С.Л. Рубинштейн, рассматривая принятие решений в процессуальном аспекте, определяет следующие стадии принятия решений:

1) стадия возникновения побуждений и определение намеченного (побуждение рассматривается как намерение реализовать деятельность, желание приходит на смену намерению; желания определены, включают в себя представления о конкретных целях действий, после появляется хотение, содержащее представления о методах реализации намеченного);

2) обсуждение и борьба мотивов (побуждение начинает вступать в противоборство с другими мотивами личности, начинается рассуждение над

вариантами решения; цели определены, но мотивы не осознаны, действие еще не начиналось);

3) стадия принятия решений об операции или определение намерения из имеющихся вариантов.

4) на стадии реализации осуществляется операция и контролируется исполнение принятых решений.

Решая вопрос классификации типов принятия решений, С.Л. Рубинштейн выделил три типа принятия решений: 1) тип принятия решений – автоматическое (которое может быть реализовано, если отсутствует альтернативы и конфликтная ситуация); 2) тип принятия решений назван произвольной регуляцией (реализуется при разрешении конфликтной ситуации, которая вызвала единоборство мотивов); 3) тип принятия решений рассматривается как волевое усилие (реализуется при осознанной возможности в конфликте)[154].

Рассматривая вопрос об условиях принятия решений, С.Л. Рубинштейн пишет, что «для этого человек должен осознать самого себя как «я», как субъекта, который не исчерпывается суммой своих влечений, а, возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор среди них» [154].

По мнению отечественного исследователя Е.С. Лахманского, принятие решений рассматривается как система интеллектуальных действий, опирающихся на мотивационные, эмоционально-волевые компоненты психологической структуры деятельности. Е.С. Лахманский психологические особенности принятия решений определяет как совокупность качественно-количественных параметров психических процессов, входящих в структуру системы действий по принятию решений, определяющих его направленность, динамику и эффективность. Он считает, что принятие решений зависит от психологических качеств лица, принимающего решение, а психологическими механизмами принятия решений в нестандартных ситуациях выступают: рефлексивно-творческое мышление, эмоционально-волевая устойчивость, мотивационные составляющие, психологическая саморегуляция[104].

Обращаясь к анализу условий принятия решений, следует отметить наиболее общие характеристики ситуаций, предполагающие выбор решения: неопределенность, сложность и индивидуально-личностные особенности субъекта принятия решения.

Обобщая личностные концепции принятия решений, необходимо отметить следующее. Процессы принятия решений характеризуются широким диапазоном вариативности, который определяется индивидуальными психическими свойствами субъектов принятия решений, оказывающими влияние в большей степени на процессуальные характеристики, нежели на качество принятия решений.

Регуляторный подход к проблеме принятия решений представлен в работах Б.Ф. Ломова, Г.М. Шварца, В. И. Моросановой, П.К. Анохина, и др., которые считали, что исходным положением данного подхода является представление об активности личности субъекта и его саморегуляции.

По мнению П.К. Анохина, принятие решений выступает критическим пунктом, где осуществляется объединение совокупности эфферентных возбуждений, дающих идентифицированную реакцию. По мнению автора, формирование «физиологического смысла» принятия решения осуществляется с помощью эффектов:

- принятие решения рассматривается как результат афферентного синтеза, который производит организм, при этом огромное значение имеет ведущая мотивация;
- принятие решения формирует интеграл эфферентного возбуждения, необходимого для приспособительного смысла в определенной обстановке;
- принятие решения рассматривается как переходной момент, в ходе которого возбуждения имеют возможность приобретать исполнительные, эфферентные характеристики[9].

Механизм, определяющий способность к принятию решения - афферентный синтез, который представлен сложным процессом переработки огромного количества информации.

Г.М. Шварц рассматривая индивидуальные методы и способы принятия решения, вводит понятие стиля принятия решения, содержание которого представлено несколькими компонентами: подход к получению новой информации, характеристики мышления, предпочтение определенной величины риска, когнитивная сложность, то есть способность к анализу и синтезу, информационные процессы, способность противостоять неопределенности [189].

А.В. Карпов (2003), развивая теорию принятия управленческих решений, принятие решений относит к классу интегральных процессов регуляции деятельности, которые включены во все этапы реализации деятельности, представлены на всех уровнях ее организации и реализуются в управленческих функциях [66]. Автор рассматривает принятие решения как «интегральный психический процесс». Саморегуляция исследуется А.В. Карповым с точки зрения метакогнитивного процесса, который обеспечивает деятельность, организацию и регуляцию при этом осуществляется с помощью интегральных процессов. В систему интегральных процессов входит: целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, планирование, программирование, контроль, самоконтроль, выступающие в роли когнитивных и регулятивных метаопераций, метасредств, координирующих и организующих деятельность интеллектуальных функций и механизмов. Осознанность, сознательность субъективной регуляции являются с этих позиций тесно связанной с механизмом деятельностного рефлексирования [67].

А.В. Петровский принятие решений рассматривает как результат рефлексивной регуляции деятельности, которая придает поведению человека целесообразность, осмысленность, субъективную пристрастность и позволяет протравивать неадаптивное поведение [135].

Проведенный анализ основных подходов и концепций по проблеме принятия решения, позволил сделать вывод о том, что принятие решения рассматривается как регулятивный процесс, где началом является проблемная ситуация и предполагает лично-интеллектуально опосредованный выбор одного решения из множества альтернатив и его осуществление. Обобщив

смысловые основания представленных подходов к выявлению стадий принятия решений, остановимся на двух больших этапах процесса принятия решения: 1) умение определить и проанализировать проблему; 2) реализовать решение. При решении проблемы необходимо найти информацию, проанализировать и сформулировать альтернативные варианты, и сделать выбор. При реализации решения предполагается самоорганизация и оценка полученных результатов.

## **1.2. Факторы принятия решения в спортивной деятельности**

Обращаясь к факторам принятия решений в спортивной деятельности, необходимо представить психологический анализ спортивной деятельности как особого вида деятельности.

Деятельность в общепсихологическом смысле представляет собой особую целостность, включающую мотивы, цели, действия. Деятельность определяется мотивом, действие – целью, которая им достигается[106].

Опираясь на модель функциональной системы, разработанную П.К. Анохиным, В. Д. Шадриков ввел понятие функциональной психологической системы деятельности и предложил ее теоретическую модель, основными принципами построения которой выступили принцип функциональности (характеризует процесс построения системы деятельности из уже имеющихся психических элементов путем их динамической мобилизации в соответствии с вектором «цель-результат») и принцип системности (все индивидуальные качества деятельности включены в единую систему, т.е. функционально взаимосвязаны)[187].

Основными компонентами психологической системы деятельности являются следующие функциональные блоки: мотивы деятельности, цели деятельности, программы деятельности, принятие решений, подсистемы деятельностно-важных качеств.

В процессе формирования психологической системы деятельности индивидуальные качества личности изменяются, переструктурируются в соответствии с основными целями деятельности.

Спортивная деятельность как вид деятельности в современной социальной действительности реализуется в двух аспектах: как профессиональная деятельность и как развивающая. И в том и другом случае, спортивная деятельность ориентирована на результат, который характеризуется спортивными достижениями.

Спортивная деятельность представляет собой организованную по определённым правилам деятельность спортсменов, состоящую в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовке к этой деятельности, и межличностных отношений, возникающих в её процессе.

П.А. Рудиком была описана психологическая структура спортивной деятельности, включающая следующие компоненты:

- направленность спортивной деятельности (определяет ее социальную значимость);
- технические приемы, рабочие операции (обеспечивают спортивную деятельность);
- двигательные навыки;
- уровень развития и качественные особенности ряда психических, в частности сенсомоторных, функций;
- специальные знания (относящиеся к определенному виду спортивной деятельности);
- эмоциональный тонус спортивной деятельности (наличие в ней стенических или астенических эмоций, степень их выраженности, их влияние на эффективность спортивной деятельности).
- динамический характер спортивной деятельности (стремление к совершенствованию);
- поведенческие аспекты спортивной деятельности (система межличностных отношений в рамках спортивной деятельности) [155].

Описывая спортивную деятельность как особый вид деятельности, Е.П. Ильин выделяет следующие особенности спортивной (соревновательной) деятельности: 1) публичность (возможность прославиться); 2) значимость для спортсмена (стремление к победе, рекорду, выполнению спортивного разряда или норматива); 3) ограниченность числа зачетных попыток (отсутствие возможности исправить неудачное действие или выступление); 4) ограниченность времени (необходимого для оценки возникшей соревновательной ситуации принятия самостоятельного решения); 5) непривычность условий осуществления при смене мест соревнования (климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки) [63].

К основным критериям, обуславливающим спортивную (соревновательную) деятельность, наименее разработанным и исследованным является разрешение проблемно-игровых ситуаций, центральным звеном которого является механизм принятия решения спортсменом. Спортивная деятельность представляет собой решение оперативных задач и протекает в нестационарной среде [151].

Включение принятия решения в спортивную деятельность обусловлено практической необходимостью: совершенствованием тактической подготовки спортсменов. Определены два направления исследований процесса принятия решения в спортивной деятельности: ориентация на развитие тактических способностей спортсмена и развитие умений тренера, ответственного за подготовку, в отдельных видах спортивной деятельности [1].

Спортивная деятельность становится все более скоростной, спортсменам приходится испытывать дефицит времени во время принятия решений. В этих условиях ведущее значение приобретает эффективная организация деятельности спортсменов – это относится к области тактики.

В понятие тактики входит представление о системах спортивной деятельности, под которой понимается расположение спортсменов на поле, их поведение и деятельность в целях заранее определенных задач, ведение непрерывной борьбы в определенных рамках. В границах систем ведения игры определяется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Принятие решения в спортивной деятельности предусматривает взаимодействие спортсменов в системах «спортсмен–тренер», «спортсмен–спортсмен» (как правило, на всех этапах реализации спортивной деятельности), а любое взаимодействие невозможно без обмена информацией. Рассматривая информационную достаточность как антитезу неопределенности, необходимо отметить, что в результате взаимодействия во время принятия решения происходит снижение уровня неопределенности у спортсмена, принимающего решение в процессе реализации спортивной деятельности.

Принятие решений в условиях спортивной деятельности целесообразно рассматривать с точки зрения двух аспектов: в тренерской деятельности и в деятельности спортсменов.

Необходимо отметить, что тренер, принимающий решение в условиях соревновательной деятельности, всегда будет находиться в условиях постоянного информационно-диалектического взаимодействия и неопределенности. В соревновательной деятельности (вследствие ее высокой динамичности) увеличение количества информации не всегда дает устранение неопределенности в объеме, который бы позволил принять решение в условиях полностью достоверного описания поведения спортсменов, для управления которой принимается решение. Поэтому управление информационными потоками нужно считать положительным явлением, так как в условиях неопределенности всегда нужно учитывать тот факт, что ценность информации относительна.

Выбор решения из многих возможностей – лишь одна, завершающая фаза процесса принятия решений. Две другие фазы – выявление ситуаций, при которых необходимо принять решение, и нахождение возможных альтернативных курсов действий – имеют большое значение в принятии управленческих решений. Тренер тратит огромную долю своего времени на обзор литературы, видеоматериалов и реальных игр, чтобы выявить новые условия, требующие новых действий. Он тратит значительную долю своего времени (лично или совместно со своими помощниками и игроками), стремясь изобрести,

спроектировать и разработать возможные курсы действий в ситуациях, при которых необходимы решения. Он тратит небольшую долю своего времени, чтобы сделать выбор среди альтернативных курсов действий, уже разработанных для решения выявленной проблемы и уже проанализированных с точки зрения их последствий.

Спортсмен в процессе реализации спортивной деятельности принимает решение, его внимание и сознание сосредоточено на переработке информации как на тренировочном этапе, так и на этапе соревновательном [32].

Обращаясь к проблеме факторов принятия решений спортсменов в условиях спортивной деятельности на тренировочном этапе, представим общую схему их рассмотрения (см. рис.1).



**Рис. 1.** Классификация факторов принятия решений в условиях спортивной деятельности

Итак, факторы принятия решений спортсменов в условиях тренировочного этапа спортивной деятельности на основании проведенного обзора литературных источников необходимо разделить на три группы: организационные, социально-психологические и индивидуально-личностные.

Организационные факторы включают в себя: исполнение намеченного [37], «игровую ориентировку», «тактическое мышление», недостаток времени и информации [9; 70]; ориентировочная основа действия [33], соревновательный опыт [15].

Организационные факторы принятия решения составляют последовательность умственных операций, осознанных спортсменом: определение проблемы (тактика игры, информация о противниках); осмысление задачи; определение цели, процесс оценивания условий (возможностей противника); организация межличностных отношений.

При реализации принятия решения целесообразно выполнять следующие требования: 1) осмысление проблемы и задач спортивной деятельности; 2) изучить особенности тактики, техники и физических возможностей соперника; 3) оценить ситуацию спортивной деятельности; 4) предвидеть преграды на пути достижения цели; 5) обдумать варианты решений для успешной спортивной деятельности; 6) определить маршрут принятия решений при возникновении непредвиденных обстоятельств в процессе спортивной деятельности.

Определение тактического хода в спортивной деятельности связано с непрерывностью принятия решения. Осуществить тактическую схему предполагает: 1) понимание тактических намерений соперника; 2) использовать способы маскировки личных тактических планов; 3) постоянное принятие решений, выступающих в процессе спортивной деятельности [37].

Принятие решений происходит при реализации когнитивных процессов, приобретаемые сведения используются спортсменами для создания дальнейшего хода действий [151].

Принятие решения спортсменом в спортивной деятельности определяется термином «оперативное мышление», которое представляет собой «мышление действиями». А.Г. Амханицкий обозначает умение спортсменов принимать оптимальное решение в игре и эффективно их выполнять, термином «игровая ориентировка» [5].

По принципу функциональных систем П.К. Анохина определены следующие ступени действия системы:

1. Уяснение обязательных сведений - информационное решение. Основной характеристикой перцепции выступает избирательное внимание, которое дает направление на эффективный синтез важные данные.

2. Этап аффективного синтеза осуществляет интеграцию факторов в игре, на успешность которого оказывает влияние мотивация и память, а также обстановочные аффектации и пусковой стимул [9].

По мнению П.К. Анохина полученные навыки при взаимодействии мотивации, имеют большое значение при принятии решения. Анализируя организацию игрового процесса, следует иметь ввиду эмоциональность, взаимодействие, рискованность и проблематичность условий, участвующих в афферентном синтезе мыслительных действий спортсмена. Процесс принятия решений осуществляется из нескольких альтернатив, установленных в ходе афферентного синтеза. Корректировка принятых решений происходит в трех формах[9]:

- 1) до возникновения деятельности;
- 2) в ходе осуществления деятельности;
- 3) по завершении деятельности.

В вариативных конфликтных ситуациях спортивной деятельности определяются две основные формы тактического мышления: недостаток времени и сведений о создавшихся условиях [70].

А.В. Родионов объясняет направленность сведений, получаемых спортсменами дефицитом информации, нестандартностью игровой ситуации, организацией интеграции компонентов игровых задач [151].

По мнению П.Я. Гальперина, полученная личностью информация рассматривается как ориентировочная основа действий, объединение ситуаций, которые влияют на принятие решений. Игровая информация рассматривается как неполная ориентировочная основа действий. Особую роль играет зрительно-моторная координация, связанная с точностью дифференцировки

пространственной, временной и динамической границ моторных операций в спортивной деятельности [33].

В группу индивидуально-личностных факторов включены:

1) психические функции спортсмена: внимание, быстрота и точность восприятия[37]; объем оперативной и долговременной памяти [134]; оперативное мышление, обеспечивающее переработку информации, точность прогнозирования дальнейшего хода ситуации[50].

2) психические свойства и качества спортсмена: направленность, воля [136; 150; 178], устойчивость к напряжению, темперамент [37], способности, характер, мотивация [137; 143; 166], пол [64]; возраст [24; 55;155].

Спортивная деятельность протекает в экстремальных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этой ситуации повышается взаимозависимость успешности спортсменов от индивидуально-личностных характеристик.

С точки зрения Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова, на техническую подготовку спортсмена оказывает большое влияние процесс внимания, выполняющий функцию координации, контроля, регуляции, побуждения. Основные особенности внимания: сосредоточенность - побуждение к осуществлению физических упражнений; распределение внимания на несколько предметов - необходимо для реализации тактических операций в сложных условиях; переключаемость внимания – для стремительности и безошибочности прохождения от одной операций к другим; устойчивость внимания необходима для стабильности и надежности осуществления тактических действий длительное время. Особое значение в технике спортсменов имеет осмысленная фиксация приобретаемых приемов. Развитая моторная память способствует созданию мышечно-двигательных образов, запоминанию компонентов движений, характерных для технических приемов пространственных и временных отношений. Быстрота и точность восприятия могут характеризоваться как уровень мастерства спортсменов, так и степень его готовности, к соревнованиям. Оценка приемов при осуществлении тактических действий спортсменами показывает разнообразные

качества операций, выраженных в характере, форме, амплитуде, направлении, усилиях, продолжительности, скорости, положении. Оценка временных отношений играет важную роль при отражении длительности, скорости, последовательности, темпа и ритма движений спортсменом.

По мнению Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова, восприятие темпа осуществляется за счет последовательной смены моторных реакций, темп операций влияет на напряженность работы и координационной структуры. Умение осуществлять оптимальный темп операций — главная проблема тактической подготовленности в спортивной деятельности. В спортивной деятельности акцентируют внимание на «ритмическом рисунке» спортивных операций, от которого нельзя отступать, что приведет к нарушению характера движений. Занятия в спортивной деятельности формируют специализированность перцепции. Основу специализированности восприятия составляет различие ощущений, поступивших в сенсорную систему [37].

Оперативная память используется непосредственно для сохранения воспринятой информации в течение очень короткого времени. Огромное значение для технико-тактического мастерства имеют мнемонические свойства памяти спортсмена: объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения полученной информации и точность ее воспроизведения в определенный момент. Мнемонические умения спортсмена связаны с функционированием двух типов памяти: долгосрочной и оперативной. С точки зрения Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова, спортсмену приходится запоминать множество схем тактических действий на тренировке, а во время соревнований он находит интересные решения игровых задач, которые его память сохраняет и воспроизводит в определенный момент [37].

При взаимодействии в условиях дефицита времени необходимо оперативное мышление обеспечивающее переработку информации, прогнозирование дальнейшего хода ситуации. Принятие решения зависит от оперативной мыслительной деятельности. На успешность выполнения игровых действий влияет визуальное мышление, обеспечивающее воссоздающее

воображение. На основе информации о положении мяча, расстановке игроков спортсмен строит пространственно-зрительный и динамический образ последующей ситуации. При оптимально складывающейся ситуации на поле, принятие решения осуществляется в зависимости от найгранных комбинаций, а в экстремальных ситуациях воссоздающее воображение становится значимым.

П.А. Рудик рассматривает психические черты, которые представляют собой активный характер действий спортсмена: направленность, выражающаяся в ее потребностях, мотивах, интересах, моральных чувствах и нормах поведения; психические свойства, которые определяют динамику ее проявлений в спортивной деятельности и межличностные отношения в команде, которые определяют собой потенциал человека в выполнении той или другой деятельности: черты темперамента, способности [155].

По мнению Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартыанова (2000), направленность личности определяется как система прочных преобладающих побуждений, как успешность межличностных отношений, стимул для занятий спортивной деятельностью, участие в состязаниях, потребностью в достижениях [37].

А.Ц. Пуни рассматривает волевой характер личности как единую целостную систему, конфигурация элементов которой разнообразна, и меняется в соответствии с определенной деятельностью. Совокупность волевых качеств рассматриваются как подвижная, динамическая система, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой». Волевыми качествами спортсмена в спортивной деятельности являются: целенаправленность, терпеливость, напористость, твердость, предприимчивость [147].

И.П. Петяйкин считает, что нерешительность взаимосвязана с определенной совокупностью индивидуальных свойств: слабостью нервной системы. Решительность спортсмена имеет связь с превосходством процесса возбуждения, в условиях риска - срабатывает сильная нервной системой [136].

По мнению Е.П. Ильина инертность возбуждения взаимосвязана с высокой степенью терпеливости с превосходством торможения [63].

Е.К. Фещенко считает, свойства нервной системы определяют особенности терпеливости, упорство спортсмена зависит от мотивации достижений [178].

От темперамента спортсмена зависит быстрота протекания того или иного психического процесса и их постоянства; ритмичность спортивной деятельности; интенсивность психических процессов.

Спортсмены, которые имеют сильную нервную систему, выдерживают большую напряженность. Подвижность нервной системы (в противоположность свойству инертности) характеризует быстроту смены процессов возбуждения и торможения в зависимости от меняющегося раздражителя. Подвижность нервной системы дает возможность быстрее реагировать на действия соперника, эффективно использовать быструю смену ситуаций и принимать решения. Инертность в сочетании с силой нервной системы может положительно влиять на спортивную деятельность, как основа сосредоточенности и устойчивости к стрессовым раздражителям и стрессогенным ситуациям. Уравновешенность нервной системы (или баланс процессов возбуждения и торможения) проявляется в соответствии степени интенсивности возбуждательных и тормозных нервных процессов.

Спортивную деятельность характеризует высокий уровень эмоционального возбуждения спортсменов, что отрицательно сказывается на эффективности принятия решений. Для успешности в спортивной деятельности спортсмен приводит в активность механизм, регулирующий обеспечение внутренних условий реализации технических приемов. По мнению Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартянова основой регуляции деятельности является эмоционально-волевая сфера, вегетативная система[37].

Эмоциональная напряженность определяет результативность спортивной деятельности, является основанием понижения выносливости и нарушения сна спортсменов, совершенствования его спортивных умений, обеспечивших успешность. Напряженность в условиях спортивной деятельности имеет цель достичь определенных результатов, в тренировке напряжение -

процессуальное, а в спортивной деятельности — результативное. Большая и частая напряженность сказывается негативно на спортсмене. В ситуации подготовки к соревнованиям осуществляется сильная физическая нагрузка, при которой спортсмены испытывают повышенное психическое напряжение.

По мнению Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова состояние психического напряжения в спортивной деятельности критерий благоприятный, отражает функциональную активность систем организма и обеспечивает эффективность действий. Низкий уровень психических напряжений не сохраняет неблагоприятных впечатлений и забывается в течение недели. Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянова считают, что повышенная и продолжительная напряженность влечет неутешительные результаты спустя и несколько месяцев. Отрицательными последствиями являются неблагоприятное отношение к своему окружению, своеобразные поведенческие акты [37].

Немаловажным фактором спортивной деятельности является мотивация достижения, которая реализуется через принятие решения, связанного с готовностью к риску. Значимое влияние на подготовку спортсмена оказывают мотивационные качества на получение высоких результатов. Согласно закону Йеркса–Додсона, вследствие увеличения мотивации совершенствование действий сначала повышается, но после прохождения точки наиболее высоких показателей успешности деятельности (оптимума мотивации) постепенно уменьшается.

В период ответственных соревнований прослеживается зависимость между результативностью и уровнем спортивной мотивации, чем выше уровень спортивной мотивации, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на соревнованиях [137; 166].

Спортсмены с выраженной мотивацией достижения имеют сильную тенденцию к выбору целей среднего - приемлемого уровня рискованности. Успех у них существенно зависит от личных усилий, хотя и предполагает определенную рискованность. Если же элемент рискованности полностью исключается, то резко падает и вероятность выигрыша. Для готовности к риску существует оптимальная сила мотивации, при которой эффективность принятого

решения максимальная. Большая интенсивность усилий при выполнении простых задач на скорость спортсмену может улучшить количественную сторону достижений, но не улучшит качество достижений, особенно при выполнении сложных задач. Спортсмены с низким уровнем мотивации достижения, изначально недооценивая свои возможности, нацеливаются на поражение. Они выбирает либо легкие задачи, либо сверхсложные. Спортсмены с мотивацией к достижению успеха отличают готовность к риску, способность к наиболее полной реализации своих возможностей в условиях соревновательной борьбы.

При единой подготовке спортсменов, критерий мотивации имеет решающее значение. Основу мотивационной сферы спортсменов составляют побудительные силы к деятельности, как энергетический заряд, определяющий инициативность человека [30].

По мнению Р.А. Пилюяна, А.Д. Суханова, мотивация рассматривается как психическое свойство, которое характеризует направление деятельности личности, она определена совпадением преобладающих потребности с объектом их удовлетворенности[137; 167].

Г.В. Барчукова подчеркивает значимость квалификации спортсменов, указывая на качество тактического мышления: чем больше опыт и знания, тем выше вариативность. Спортсмены высокой квалификации быстрее и увереннее находят решение в сложных тактических ситуациях и тем самым спасают положение команды, полностью беря на себя инициативу. Чем больше соревновательный опыт спортсмена, шире арсенал его технических действий, эффективнее подготовительные действия, тем быстрее принятие решения [15].

По мнению Е.П. Ильина принятие решений осуществляется с учетом гендерных особенностей: мужчины отличаются от женщин склонностью к риску и авторитарностью [64]. Возраст спортсмена оказывает влияние на принятие решений. Поведение, содержащее риск, чаще встречается в подростковом возрасте и юности, чем в любом другом периоде жизни [55].

Социально-психологические факторы включают: психологический климат (А.Н. Лутошкин, 1978; Б.А. Вяткин, 1981), сплоченность (Л.Фестингер, 1950; Л.И.

Уманский, 1977; А.С.Чернышев,1980; А.В. Петровский, 1982;А.И. Донцов, 1984); статусную структуру (Я. Л.Коломинский,1969; Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов, 2000); ролевую структуру (Э. Берн, 1961;А.В. Мальчиков,1987).

А.Н. Лутошкин понимает под социально-психологическим климатом общее эмоциональное состояние группы, в которой соединены настроения присутствующих лиц [108].

Л. Фестингер определяет групповую сплоченность как результат воздействия эмоциональной привлекательности группы для ее членов, необходимость группы для индивида и связь удовлетворенности индивидов своим членством в данной группе [176].

Уманский Л.И. трактовал сплоченность «как высокую степень групповой интеграции, слитности, единства между членами группы» [173].

По мнению А.В. Петровского «сплоченность определяется как ценностно-ориентационное единство – характеристика системы внутригрупповых связей, показывающей уровень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам наиболее значимым для группы в целом» [135].

Гордон Олпорт считает, каждый человек играет разнообразные роли для принятия другими и впоследствии их суждений о нем [194].

Э. Берн считает, что человек живет по сценарию, написанному его родителями и проигрывает роли «Родителя», «Ребёнка» и «Взрослого». Каждое эго-состояние рассматривается как распределение мышления, чувств и поведения[19].

Одним из главных выражений межличностных отношений в условиях спортивной деятельности является его социально-психологический климат, содержательной характеристикой которого выступает самочувствие спортсмена. Чрезмерная внутригрупповая напряженность отвлекает внимание спортсменов от деятельности и требует дополнительных, иногда значительных, усилий со стороны тренера и лидеров. Существует оптимальный уровень напряженности,

который не только допустим, но и желателен для активизации деятельности спортсменов [92].

В групповых видах спортивной деятельности психологическая атмосфера в командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд и фактором спортивного успеха. По мнению Б.А. Вяткина, в спортивной деятельности выносливость, волевые особенности рассматриваются как наиважнейшие факторы принятия решения [30].

Я. Л. Коломинский показал, что те, кто имеет высокой статус в группе достовернее оценивают межличностные отношения, и реже устанавливают статус, чем участники с низким статусом [75].

Межличностные отношения в команде определяются в связи со статусом, который имеет каждый член команды. Если в спортивных командах определены связи между лидерами и аутсайдерами, то незначительные. Это объясняется стремлением каждого поддерживать отношение с тем членом команды, у кого такой же статус. Для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Поэтому следует применять спарринги аутсайдеров со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства. Отношения, складывающиеся в спортивной команде, не бывают устойчивыми, они находятся в динамике, непрерывно меняются. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренеру необходимо контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для команды русло [37].

В развитой спортивной команде в социально-психологическом плане, проявляется единодушие в выборе предпочитаемых и отвергаемых членов команды. Длительность пребывания спортсменов и занятия спортом в такой команде выше, чем у команд, имеющих в статусно-ролевой структуре игнорируемых и аутсайдеров [112].

Таким образом, в результате анализа факторов принятия решений в условиях спортивной деятельности, нами были выделены три группы факторов: организационные, индивидуально-личностные и социально-психологические факторы. В качестве организационного фактора в соответствии с концептуальной логикой исследования будем рассматривать тренировочный этап спортивной деятельности. Индивидуально-личностные факторы принятия решений в условиях спортивной деятельности включают в себя когнитивные, личностные и мотивационные особенности спортсменов. В качестве социально-психологических факторов принятия решений в условиях тренировочного этапа спортивной деятельности целесообразно рассматривать функционально-ролевые и статусные характеристики спортсменов.

### **1.3. Концептуальная модель статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами**

Качество принятия решения рассматривается в спортивной деятельности, что обусловлено практической необходимостью совершенствования тактики спортсменов, характеризующейся расположением спортсменов, их поведенческими особенностями с целью соответствия определенным задачам, умением вести непрерывную борьбу в обозначенных границах. В рамках этапов спортивной деятельности (тренировочной и соревновательной) определены индивидуальные и групповые тактические приемы, соответствующие индивидуальным и групповым видам спортивной деятельности.

Под индивидуальной тактикой понимается учет групповой деятельности, предопределение личных операций спортсменов, направленных на принятие решений, установленных командой.

Особенностью групповой тактики является взаимодействие спортсменов как в индивидуальных, так и в групповых видах спортивной деятельности, точность прогнозирования действий участников соревнования, определения расположения и осуществление операций спортивной техники. От групповых действий зависит решение частной тактической задачи, неотрывно связанных с

конкретным тактическим порядком реализации спортивной деятельности. Сложность принятия решений заключается в том, скорость влияет на успешность спортивной деятельности.

Одним из ключевых факторов, определяющих успешность спортивной деятельности, является качество принятия решений. Принятие решения в спортивной деятельности анализируется в системе регулирования тренировочного процесса с учетом специфических особенностей вида спорта [145].

Классификация спортивной деятельности осуществляется по нескольким критериям. Г.Е. Егоров классифицировал виды спорта по характеру нагрузки, выделяя виды спорта с симметричной, асимметричной и смешанной нагрузкой [53].

Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов предлагают в качестве критерия классификации видов спортивной деятельности особенности предмета состязаний и характер двигательной активности, выделяя следующие виды: система человеческие возможности или ЧФ – «человеческий фактор»; система «человек - машина»; система «человек - оружие»; система «человек – конструктор - машина»; абстрактно-логические и стратегическо-тактические способности; высокие требования к способностям и выносливости спортсмена; система «человек - лошадь» [37].

Распределение видов спортивной деятельности в зависимости от количества участников, предмета состязания, характера двигательной активности представлено в таблице 1.

Таблица 1

### Классификация видов спорта

Виды спорта	Критерий классификации			Комитет	
	Кол-во участников	Предмет состязаний	Характер двигательной активности	МОК	НОК
Теннис	Индивидуально-групповые (1-2 уч.)	Система: человеческие возможности «человеческий фактор»	Предельное проявление физич. и псих-их качеств спортсменов	ИТФ	
Художественная гимнастика				ФИЖ	
Футбол	11			ФИФА	
Хоккей на льду	6			ИИХФ	

Волейбол	Командные	6			ФИВБ		
Баскетбол		5			ФИБА		
Гандбол		7			ИГФ		
Прыжки в воду	Парные (2 уч.)				ФИНА		
Синхронное плавание							
Бега			Система: «человек – лошадь»	Взаимодействие всадника и лошади	ФЕИ		
Конный спорт						ФТСП	
Скачки							
Бальные танцы							
Триатлон	Индивидуальные		Система: человеческие возможности «человеческий фактор»	Предельное проявление физических и психических качеств спортсменов	ИААФ		
Одиночное фигурное катание					ИСУ		
Лыжный спорт					ФИС		
Конькобежный спорт					ИСУ		
Шахматы				Система: Абстрактно-логические и стратегические способности	Особенности абстрактно-логического мышления		ФИДЕ
Шашки							ФШР
Стрельба				Система: «человек - оружие»	Активность лимитирована условиями поражения цели	ИССФ	
Дартс							
Троеборье		Многоборья, в различных группы видов спорта			Сложнокоординационные, разнообразные движения, выносливость	УИПМБ	
Пятиборье				–			
Спортивное ориентирование							ФСО

Еще одним критерием классификации видов спорта является организационная форма спортивной деятельности, в соответствии с которой виды спортивной деятельности подразделяются на индивидуальные и групповые. По характеру активности спортивная деятельность можно классифицировать на интеллектуальные и моторные виды спортивной деятельности.

В контексте социально-психологических исследований научная проблематика спортивной деятельности сосредоточена в области изучения особенностей межличностных отношений. В групповых видах спортивной

деятельности спортивная команда рассматривается как малая социальная группа [10], устройство взаимоотношений в которой соответствует социально-психологическому плану [97]. В индивидуальных видах спортивной группы [10] деятельности в социально-психологическом аспекте рассматриваются межличностные отношения в системах «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер».

Спортивная команда в социальной психологии описывается через категорию малой группы, объединенную общей целью, совместной деятельностью, имеющая собственную организацию и управление.

В каждой малой группе необходимо различать формальную структуру (макро) взаимоотношений и неформальную (микро) структуру взаимоотношений участников.

Особенность формальной структуры спортивной команды заключается в том, что отношения спортсменов определяются в результате совместной спортивной деятельности: дифференцируются роли и функции членов и формируется прочная система взаимоотношений спортсменов, способных выполнять конкретные операции. Формальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную (распределение ролей в команде) и вертикальную (субординационные отношения внутри команды).

Межличностные отношения в спортивной деятельности реализуются в следующих системах: тренер – спортсмен [27; 41]; команда – спортсмен [20; 56]; тренер – команда [180].

Точность тактических приемов спортсменов при реализации межличностных отношений в команде на основе формальных отношений будет минимален. Согласованное сотрудничество происходит при появлении неформальной системы отношений. Неформальные отношения в команде существуют по горизонтали и по вертикали. Горизонтальные распадаются на две: деловую, которая определена командной целью и эмоциональную, отражающую симпатию, антипатию и безразличие) [64].

Система факторов, влияющих на межличностные отношения в команде представлена объективными (возрастом, полом, уровнем спортивных умений); субъективными (интеллектуальным уровнем тренера и спортсменов, стилем руководства, психологической совместимостью и идентичностью системы ценностей).

Исследование системы статусно-ролевых отношений в спортивной группе представлено в трудах В. Аллена, И.П. Волкова, И. Гоффмана, Р. Гуда, И.С. Кона, Т. Сарбина, Р.Х. Шакурова. Вопросами детерминации статусно-ролевой позиции индивида в группе занимались Л.В. Артемова, П.П. Бронский, Я.Л. Коломинский, А.Н. Лутошкин, Н.Н. Обозов.

Социальный статус представляет собой положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии. Основными особенностями социального статуса являются престиж и авторитет как мера признания заслуг индивида. Разнообразие спортивной деятельности предполагает распределение в командах ролей. Динамической характеристикой социального статуса является социальная роль, которая рассматривается как «нормативно одобренный образ поведения, ожидаемый от каждого занимающего данную позицию» [76].

Положение индивида в команде проводит интеграцию социальной роли и социального статуса во всех подструктурах. По мнению Н. Гронланда статусное распределение характеризуется следующим образом: наименьшее количество членов в группе находятся в крайних позициях статусных категорий («звезды» и «изолированные»). Он считает, что состав участников со статусом ниже среднего превалирует над численностью участников с высоким статусом [203].

По мнению И.П. Волкова статусные позиции спортсменов в условиях спортивной деятельности распределяются согласно закону нормального распределения, являющегося смещенным в правую или левую сторону за счет соотношений отрицательного и положительного поведенческого образца, отражающегося в социометрических статусах [27].

В результате соревновательной деятельности происходит оценка своей деятельности и членов команды, что позволяет предопределить статусную позицию каждого спортсмена команды, выстроить свою иерархическую схему.

Взаимоотношения формируются с учетом статусно-ролевых характеристик спортсменов в команде. При совместной тренировке спортсменов, имеющих различную квалификацию снижается качество принятия решений в спортивной деятельности. Лидеры и аутсайдеры выбирают для тренировок, соревнований и для проведения совместного времени тех, кто имеет схожий с ними социальный статус [74].

Тренер формирует команду, учитывая межличностные отношения, возникающие в связи с разным уровнем спортивных умений. В сформированных группах спортсменов с равным спортивным мастерством, лидер сможет усовершенствовать свои умения и навыки, аутсайдер получит возможность изменить статусную позицию. Умения, которые спортсмены приобретают во время тренировочных упражнений, считаются эффективным методом для тактической подготовки неуспевающих [93].

Спортсмены, которые имеют статус предпочитаемых и принимаемых в иерархической структуре команды, взаимодействуют с лидерами и аутсайдерами, которые считают, что спортсмены члены их круга [27].

Исследования Н.В. Голубевой, М.Н. Иванюка свидетельствуют о том, что одни спортсмены успешно принимают решения, у других степень развития коммуникативных свойств такова, что они проявляют стремление к обособлению, у третьих отмечается тенденция к подопечности, у четвертых – к совместному принятию решения [39].

Описав общую характеристику спортивной деятельности как особого вида деятельности, специфику индивидуальных и групповых видов спорта, а также особенности межличностных отношений, далее представим характеристику отдельных видов спортивной деятельности в соответствии с организационной логикой исследования.

Спортивная деятельность выступает в качестве условия реализации социально-психологических факторов принятия решений и включает в себя индивидуальные виды спорта (теннис и шахматы) и групповые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол). В свою очередь, индивидуальные виды спорта подразделяются на интеллектуальные (шахматы) и моторные (теннис).

Волейбол определяется как командный вид спорта, и успешность выступления зависит от совместных действий спортсменов в команде.

Волейболисты в команде имеют статусно–ролевое распределение: связующего, диагонального нападающего, центрального блокирующего, доигровщика, либеро. Ролевыми функциями связующего как мозгового центра команды, является определение «тактического рисунка» игровой деятельности команды. Диагональный нападающий является самым мощным игроком в команде и атакует сзади. Двое центральных блокирующих создают препятствие для перелета мяча через сетку к своей команде. На доигровщиков возложен прием «трудных мячей» со стороны противника. Волейболист, который принимает мяч, обязан иметь отменную реакцию: за десятую долю секунды необходимо определиться с удачной позицией для маневра с мячом и решением вернуть мяч. Либеро является свободным защитником, занимающим заднюю линию на месте одного из спортсменов, основной его функцией является прием мяча. Принятие решения осуществляется в сложной обстановке и остром дефиците времени и обработке огромного количества информации. Успешность тактических действий волейболистов зависит от быстроты реакции и перемещений, ориентации в пространстве и в игровых условиях.

Футбол также является командным видом спортивной деятельности, и успешность в состязании является заслугой всех спортсменов команды.

Грамотное построение атаки и обороны в команде осуществляется путем распределения функциональных обязанностей между спортсменами. Современный футбол характеризуется делением спортсменов по ролям: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий. В футболе каждый спортсмен выполняет все технические приёмы и действует атакующими или в защите в ходе состязания.

Баскетбол – командная спортивная игра, где успешность является заслугой всех участников команды. Ролевые обязанности в баскетболе распределены между разыгрывающим защитником, атакующим защитником, лёгким форвардом, мощным или тяжёлым форвардом и центровым. Роли не отрегулированы согласно правилам баскетбола и распределены на формальном уровне, и соотнесены по принципам нахождения баскетболиста на передней или задней линии. Быстрота мышления баскетболистов особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях [145].

А.В. Родионов и А.Ф. Вендрих определили повышенные требования для баскетболистов к уровню развития тех психических функций, которые способствуют быстрой оценке ситуации и выбору оперативных решений, прогнозированию наиболее вероятных изменений игровых ситуаций в будущем [151; 24].

Таким образом, принятие решений в групповых видах спорта представлен многоуровневой системой скоординированных действий, согласованных с психологическим анализом спортивной деятельности и определяется несколькими этапами:

- умением наметить план действий в ходе состязания;
- выбрать конкретный тактический ход, который связан с нахождением решения проблемы, связанной с пространственно-временными условиями осуществляемых действий. Спортсмен принимает решение при определении точки поражения цели, дистанции и момента удара. Обозначив тактическую схему игры, спортсмен принимает решение о нахождении средств ее реализации, определяет технические приемы;
- представлением исполнительной части операций (принятие решение) и осуществляется посредством автоматизированных механизмов сенсомоторной регуляции;
- умением дать оценку результату решения, но не входит в структуру самих решений, но предопределяет построение системы последующих операций [131].

Шахматы представляют собой индивидуальный вид спорта, осуществляемый в форме интеллектуального единоборства. Общий алгоритм выбора хода представляет три последовательных процесса: оценка ситуации, планирование и расчет вариантов [90]. При оценивании ситуации задействовано логическое мышление, при процессе планирования участвует творческое мышление, при определении одного из вариантов – комбинаторное мышление. Основным психическим содержанием деятельности в шахматном единоборстве является абстрактно-логическое мышление [21].

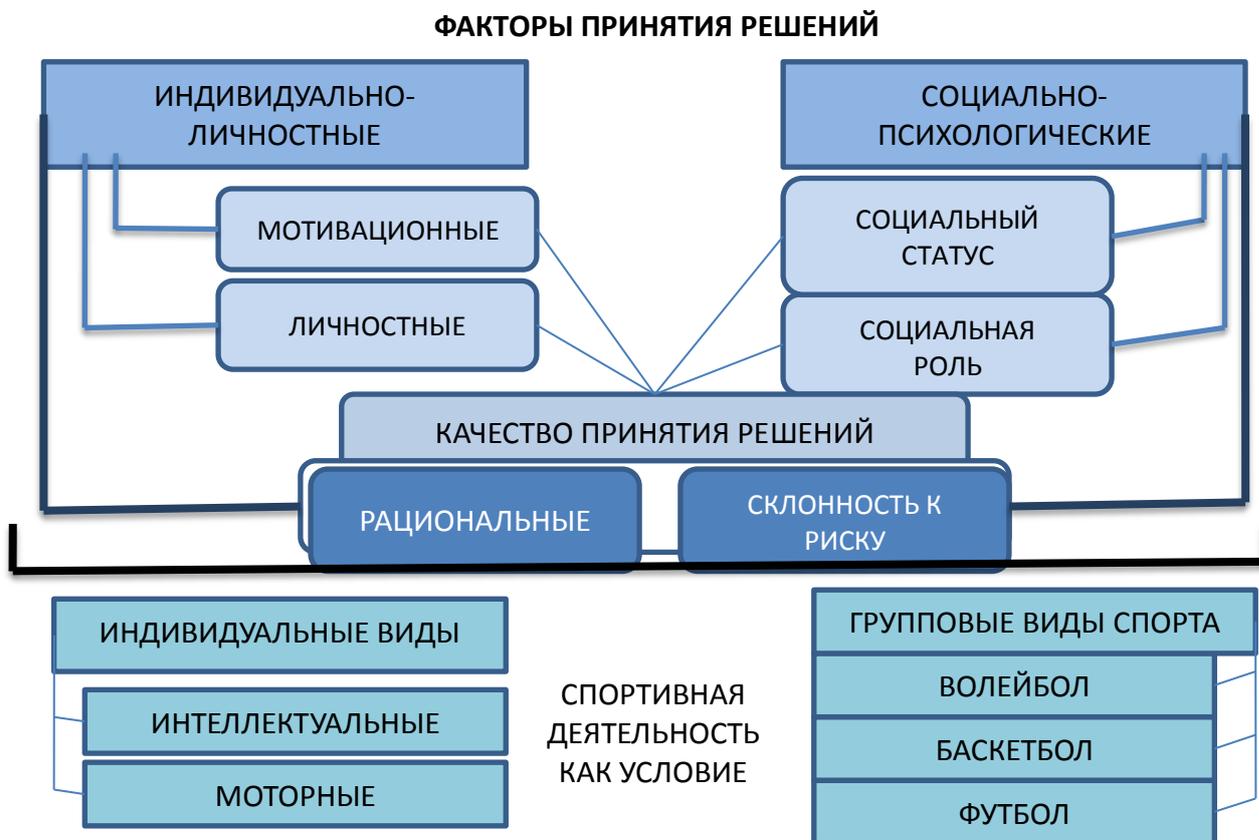
В.А. Алаторцев рассматривает принятие решений в шахматах, опираясь на идеи П.К. Анохина, который полагал, что от предрешения зависит принятие решений и переход к действию [9]. Шахматист комплексно оценивает сложившуюся ситуацию, где из многих вариантов выбирает один, способный подвести к достижению намеченных целей. Завершает систему осуществление действия, которое является объективным определением подготовленности спортсмена к состязанию. При последующем анализе оценивается успешность действий[3].

Теннис также является индивидуальным видом спорта, моторным по содержанию, в котором соперничают два игрока. Оперативное мышление выступает необходимым критерием успешности спортсмена, умение концентрироваться и переключать внимание. Теннис как вид спорта реализуется в интеграции интеллектуальной и моторно-двигательной направленности при преобладании последней, и также как и шахматы, носит спарринговый характер [77].

Принятие решения в шахматной партии и в игре в теннис, возникает множество ситуаций, разрешение которых влияет на уровень спортивных результатов.

На основании проанализированных подходов к принятию решения и определения факторов, влияющих на принятие решений в спортивной деятельности, нами разработана концептуальная модель исследования социально

– психологических факторов качества принятия решений спортсменами (см. рис.2) и сформулированные основные положения концептуальной модели.



**Рис. 2.** Концептуальная модель системы факторов качества принятия решений спортсменами

Спортивная деятельность представляет собой специфический вид деятельности, содержанием которой является достижение максимально возможного результата и выступает в качестве условия реализации социально-психологических и индивидуально-личностных факторов принятия решений в тренировочный период. В зависимости от организационной формы спортивной деятельности (количества участников тренировочного процесса) все виды спорта подразделяются на групповые (футбол, волейбол, баскетбол), индивидуальные (шахматы, теннис). Таким образом, в основании такой классификации заложен командно-игровой фактор как производная от дифференциации функционально-ролевых и социально-статусных позиций спортсменов.

Принятие решений определяется как волевой акт формирования последовательности действий, ведущих к достижению цели на основе преобразования исходной информации в ситуации неопределенности. По критерию качества решения подразделяются на рациональные и характеризующиеся склонностью к риску (А.В. Карпов, Т.В. Корнилова, А.Я. Пономарев). Качество принятия решений в условиях спортивной деятельности определяется двумя группами факторов: индивидуально-личностными и социально-психологическими (см. табл. 2).

Таблица 2

### Факторы качества принятия решений

Рациональные решения	Склонность к риску
<b>Индивидуально-личностные</b>	
Высокий уровень мотивации достижений	Высокий уровень мотивации достижений
Адекватная самооценка	Неадекватно завышенная самооценка
Низкий уровень готовности к риску	Высокий уровень готовности к риску
<b>Социально-психологические</b>	
Социальный статус среднего уровня	Высокий социальный статус
Функциональная роль	Функциональная роль

Индивидуально – личностные факторы, представлены мотивационными и личностными особенностями спортсменов, определяют содержание социально – психологических факторов, характеризующихся статусно-ролевыми параметрами. В группу индивидуально-личностных факторов входят мотивационные (мотивация достижения успеха), личностные (самооценка, готовность к риску, рациональность суждений). Социально-психологические факторы в свою очередь делятся на статусные и функционально-ролевые.

Уровень выраженности и качественные характеристики представленных факторов определяют качество принятия решений спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ КАЧЕСТВА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ГРУППОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

### **2.1. Методы и организация исследования**

Спортивная деятельность представляет собой организованную по определенным правилам деятельность спортсменов, состоящую в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

**Целью исследования** является изучение организационных, индивидуально-личностных и социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Объект исследования:** характеристики качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (рациональность и готовность к риску).

**Предмет исследования:** социально-психологические факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

**Гипотеза исследования:** статусно-ролевые позиции спортсменов групповых видов спорта являются ведущими факторами в системе социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

1. Исследование характеристик качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
2. Исследование социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
3. Исследование индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

4. Исследование специфики структуры взаимосвязей социально-психологических и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
5. Разработка и внедрение программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

Таблица 3

**Характеристика выборки по качественным и количественным показателям**

Вид спорта		Количество человек	Качественные характеристики			
			Возраст, лет	Пол		Образование
				Муж.	Жен.	
Индивидуальные	Теннис	26	16-22	12	14	Неполное высшее
	Шахматы	25	16-22	13	12	Неполное высшее
Групповые	Баскетбол	38	16-22	20	18	Неполное высшее
	Волейбол	60	16-22	34	26	Неполное высшее
	Футбол	89	16-22	89	0	Неполное высшее

Исследование системной детерминации качества принятия решений спортсменами осуществлялось в рамках экспериментального плана ex-post-facto. Общая градация выборки испытуемых определена первоначально по форме деления организации спортивной деятельности на групповые (баскетбол, волейбол, футбол) и индивидуальные (шахматы, теннис). При этом в экспериментальные группы вошли спортсмены групповых видов спорта: баскетболисты (Э1), волейболисты (Э2), футболисты (Э3). Контрольные группы составили спортсмены индивидуальных видов спорта: шахматисты (К1), теннисисты (К2).

Для исследования социально-психологических и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта были использованы следующие методики:

1. Методика изучения самооценки (Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн) основана на непосредственном оценивании (шкалировании) ряда личных качеств.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств. В исследовании обозначенный уровень предназначен для определения индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

2. Опросник «Личностные факторы решений» (ЛФР-25) Т.В. Корниловой позволяет выявить такие факторы решений, как «рациональность» и «готовность к риску». В исследовании выявляет характеристики качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
3. Тест М. Белбина предназначен для выявления функционально-ролевых позиций с целью разумного распределения обязанностей и ролей, позволяет исследовать ролевой фактор качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
4. Тест-опросник А. Мехрабиана (Мехрабиан А., 1970) для измерения мотивации достижения (ТМД) предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Процедура подсчета суммарного балла определяется по ключу. На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. В исследовании определяет индивидуально-личностные факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
5. Тест «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов), позволяющий исследовать индивидуально-личностные факторы качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.
6. Социометрический метод Дж. Морено направлен на измерение межличностных взаимоотношений в группе в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов

конкретных групп. Предназначен для определения статусно–ролевых факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

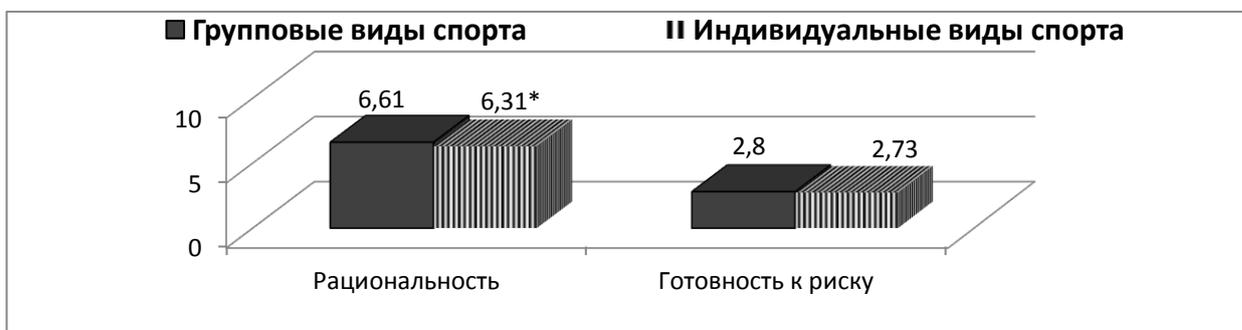
7. Прибор-модель «Арка» (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Ю.А. Лунев) предназначен для измерения коэффициента сплоченности, представлен сборно-разборной конструкцией в виде арки, состоящей из 36 элементов «кирпичиков». Элементы пронумерованы и складываются в строго определенном порядке. «Арка» дает возможность широко варьировать условия работы и изменять их в зависимости от задач исследования: изучать группы в условиях изоляции, в присутствии другой группы, в условиях соревнования; создавать «конфликт» между двумя группами, перемещая кирпичики двух «Арок» на одном столе. Прибор-модель «Арка» актуализирует такую характеристику групповой деятельности, как психологический настрой на деятельность, способность членов группы создавать одномоментное напряжение эмоционально-волевых состояний индивидов и группы, необходимых для энергичного начала достижения общей цели. В исследовании позволяет определить социально-психологический фактор качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

При статистической обработке данных нами использовались методы общей (показатели средних значений, мода, медиана, среднее квадратическое отклонение), сравнительной (непараметрический U-критерий Манна-Уитни) и многомерной (коэффициент корреляции  $r$  Пирсона, факторный анализ с *varimax*-вращением) статистики. Статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета прикладных статистических программ STATISTICA 6.0.

## 2.2. Исследование характеристик качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта

Исследование характеристик качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта осуществлялось с использованием опросника «Личностные факторы решений» (ЛФР-25) Т.В. Корниловой, позволяющего выявить такие характеристики решений, как рациональность и готовность к риску.

В результате исследования характеристик качества принятия решений спортсменами как групповых, так и индивидуальных видов спорта выявлен средний уровень выраженности как рациональности, так и склонности к риску (рис. 3).



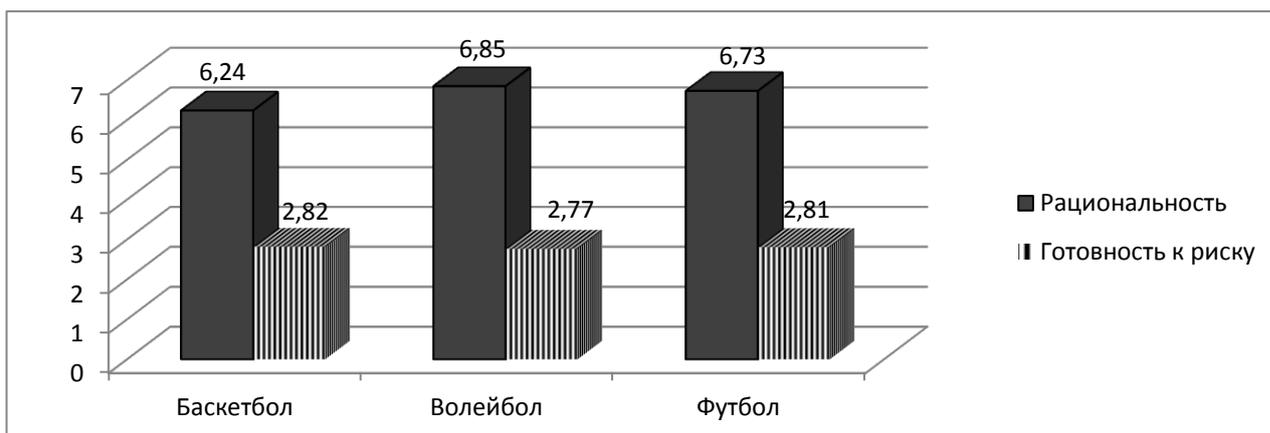
Примечание: \* – значимость различий

**Рис.3.** Гистограмма средних значений уровня выраженности характеристик качества принятия решений спортсменами групповых и индивидуальных видов спорта

Сравнительный анализ средних значений показателей качества принятия решений спортсменами с учетом межгрупповой специфики условий и содержания спортивной деятельности указывает на статистическую достоверность различий в среднем уровне выраженности только по показателю рациональности. Выявлено значимое преобладание рациональности принятия решений спортсменами групповых видов спорта по сравнению с таковым индивидуальных ( $U_{эмп.} = 576,0$ ;  $p = 0,038$ ). Показатели склонности к риску при этом значимо не отличаются.

С учетом внутренней дифференциации групповых видов спорта качество принятия решений баскетболистами, волейболистами и футболистами характеризуется средним уровнем выраженности рациональности и склонности к

рisku. При этом отмечается преобладание рациональности над склонностью к риску по всем трем группам(рис. 4).



**Рис. 4.** Гистограмма средних значений уровня выраженности характеристик качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта

Оценка значимости различий в уровне выраженности характеристик качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта осуществлялась через попарное сравнение с использованием непараметрического U–критерия Манна–Уитни. Полученные различия указывают на отсутствие статистически значимых различий по трем видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) (табл. 4).

Таблица 4

**Показатели значимости различий уровня выраженности характеристик качества принятия решения спортсменами групповых видов спорта**

(U-критерий Манна-Уитни,  $p \leq 0,05$ ;  $U_{\text{эмп.}}^* < U_{\text{кр.}}$ )

Параметры	Баскетбол–волейбол		Баскетбол–футбол		Волейбол–футбол	
	$U_{\text{эмп.}}$	p	$U_{\text{эмп.}}$	p	$U_{\text{эмп.}}$	p
Рациональность	949,50	0,16	1455,00	0,21	2619,00	0,84
Склонность к риску	1124,00	0,91	1689,50	0,99	2656,00	0,96

Оценка значимости различий в уровне выраженности характеристик качества принятия решений спортсменами индивидуальных видов (теннис,

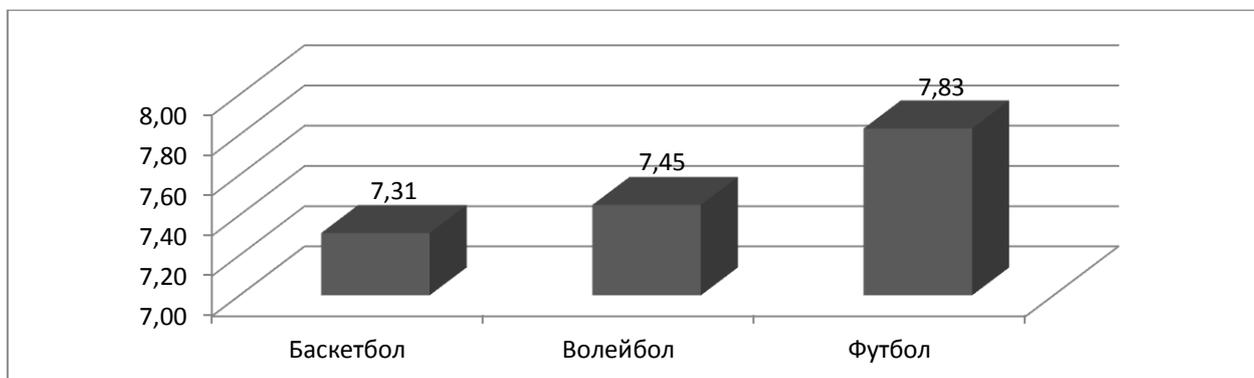
шахматы) спорта также указывает на отсутствие значимости различий как по рациональности ( $U_{эмп.}=1873$ ;  $p=0,18$ ), так и по склонности к риску.

Таким образом, исследование характеристик качества принятия решений спортсменами групповых и индивидуальных видов спорта позволило выделить следующие тенденции. Качество принятия решений спортсменами с учетом межгрупповой специфики спортивной деятельности характеризуется средним уровнем рациональности суждений и готовности к риску, что обусловлено общими по содержанию для индивидуальных и групповых видов спортивной деятельности условиями принятия решений. Значимое преобладание рациональности суждений в принятии решений спортсменами групповых видов спорта по сравнению с индивидуальными указывает на более высокую выраженность тенденции интеллектуализации принятия решений, обусловленную спецификой содержания условий принятия решений.

### **2.3. Исследование индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта**

Исследование индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) осуществлялось с использованием методики изучения самооценки Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейна, теста «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности» теста-опросника А. Мехрабиана, предназначенного для измерения мотивации достижения.

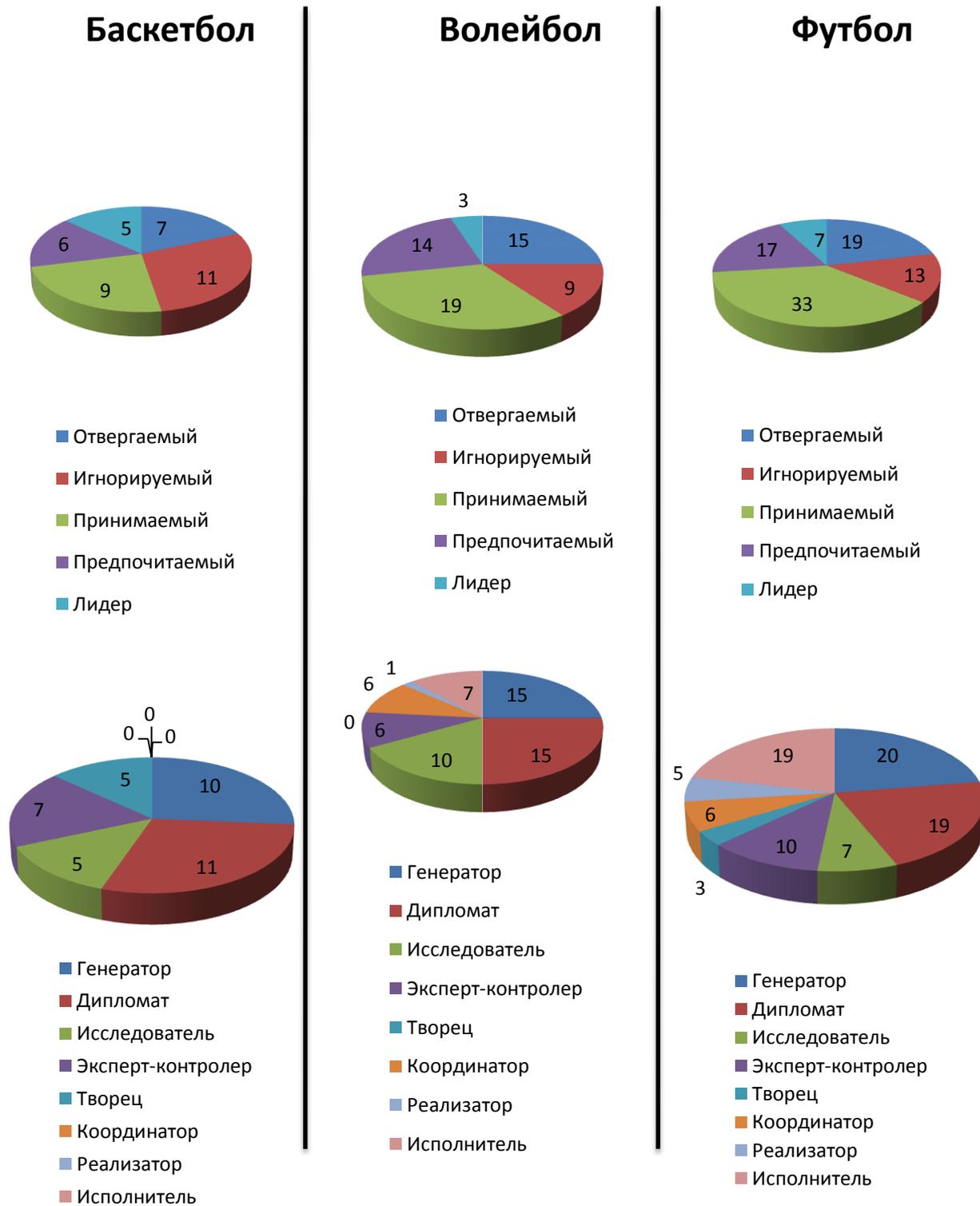
В результате исследования самооценки спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) выявлен адекватный уровень у трех групп испытуемых (рис. 5).



**Рис. 5.** Гистограмма средних значений показателя самооценки спортсменов групповых видов спорта

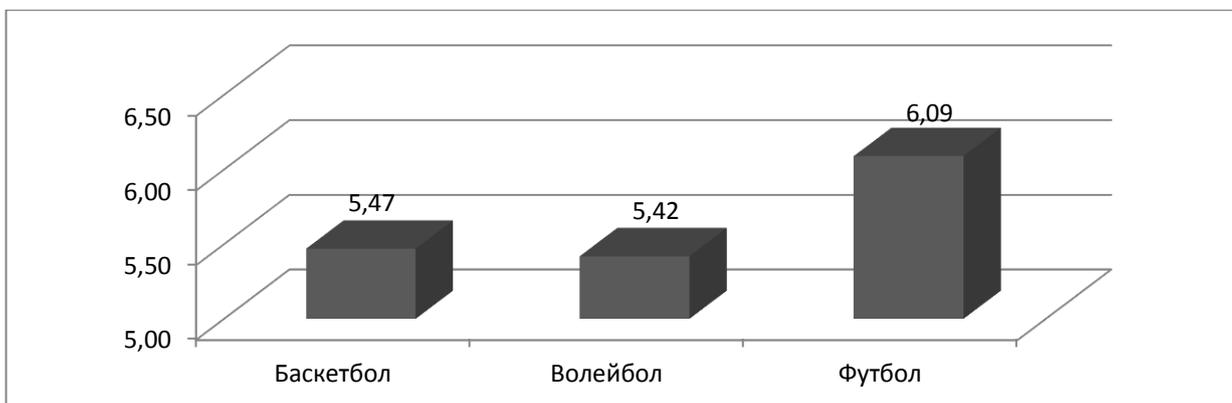
Оценка значимости различий показателей самооценки спортсменов групповых видов спорта осуществлялась путем попарного сравнения с использованием непараметрического U–критерия Манна-Уитни ( $p \leq 0,05$ ). Показатели самооценки футболистов значимо выше по сравнению с таковыми волейболистов ( $U_{\text{эмп.}}=2065$ ;  $p=0,02$ ) и баскетболистами ( $U_{\text{эмп.}}=1165$ ;  $p=0,01$ ).

Баскетболисты, характеризуясь фрагментарностью функционально–ролевых позиций и рассогласованностью социальных статусов, характеризуются значимо более низкими показателями самооценки по сравнению с футболистами и волейболистами, характеризующимися согласованностью статусных и ролевых позиций (рис. 6).



**Рис. 6.** Соотнесенность диаграмм статусных и функционально-ролевых характеристик спортсменов групповых видов спорта

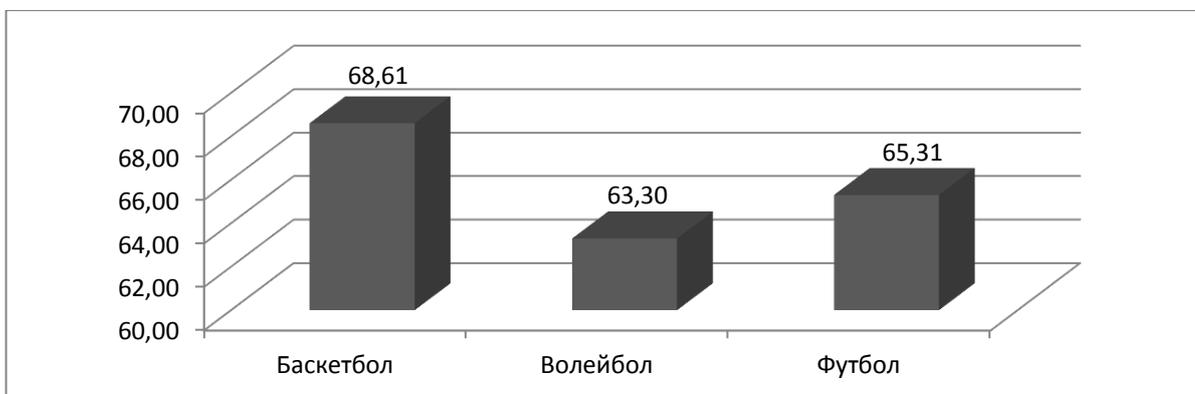
Показатели эмоционально-деятельностной адаптивности спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) соответствуют диапазону средних значений (рис. 7).



**Рис. 7.** Гистограмма средних значений уровня выраженности эмоционально-деятельностной адаптивности спортсменов групповых видов спорта

В результате оценки значимости различий показателей эмоционально-деятельностной адаптивности спортсменов групповых видов спорта статистически значимых различий не выявлено.

При исследовании мотивации достижения спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) выявлен высокий уровень мотивации достижения успеха в трех группах испытуемых (рис. 8).



**Рис. 8.** Гистограмма средних значений показателей мотивации достижения успеха спортсменов групповых видов спорта

По результатам оценки уровня выраженности мотивации достижения успеха у баскетболистов, волейболистов и футболистов значимости различий не выявлено.

Таким образом, исследование индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта позволило выделить общие и специфические тенденции. Общими тенденциями являются

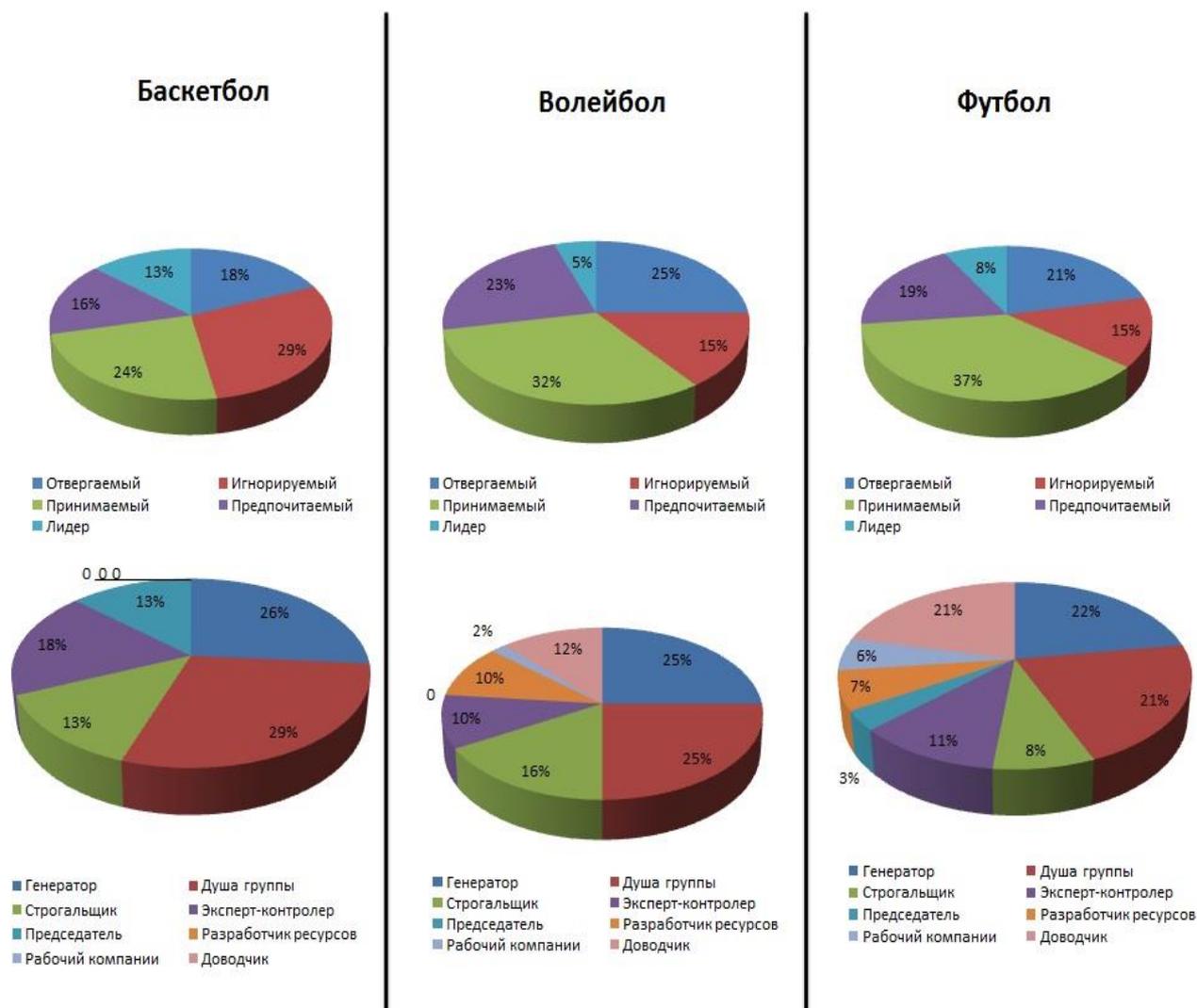
адекватный уровень самооценки, средний уровень эмоционально-деятельностной адаптивности и высокий уровень мотивации достижения успеха спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Специфической тенденцией является значимо более высокий уровень самооценки у футболистов по сравнению с баскетболистами и волейболистами, что проецируется на систему статусно–ролевых позиций спортсменов, проявляясь во фрагментарности функционально–ролевых позиций и рассогласованности содержания статусных и ролевых характеристик баскетболистов.

#### **2.4. Исследование социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта**

Решение задачи исследования социально–психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) осуществлялось в три этапа: исследование статусных характеристик спортсменов групповых видов спорта (метод социометрии Морено); исследование функционально-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта (методика М. Белбина); исследование социально–психологических характеристик совместной деятельности (прибор-модель «Арка»).

На первом этапе решения задачи исследования социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) исследование статусных характеристик спортсменов групповых видов спорта осуществлялось с помощью метода социометрии через процедуру частотного анализа.

Система социальных статусов спортсменов групповых видов спорта включает в себя пять статусов (отвергаемый, игнорируемый, принимаемый, предпочитаемый, лидер), соотношение которых определяет специфику статусной структуры группы с учетом внутренней дифференциации спортивной деятельности (баскетбол, волейбол, футбол) (рис. 9).



**Рис. 9.** Соотнесенность системы социометрических статусов и функционально-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта

В результате исследования системы социальных статусов спортсменов групповых видов спорта с учетом внутренней дифференциации выявлены общие и специфические тенденции. Общей тенденцией является минимальная представленность статусной позиции лидера у всех трех групп испытуемых (баскетболисты – 13%; волейболисты – 5%; футболисты – 8%). Специфическими тенденциями, характеризующими систему социальных статусов спортсменов групповых видов спорта являются преобладание статуса игнорируемых (29%) у баскетболистов при преобладании статуса принимаемых у волейболистов (32%) и футболистов (37%).

Следующим этапом исследования статусных характеристик спортсменов групповых видов спорта является соотнесенность социальных статусов с командно-ролевыми позициями спортсменов в команде.

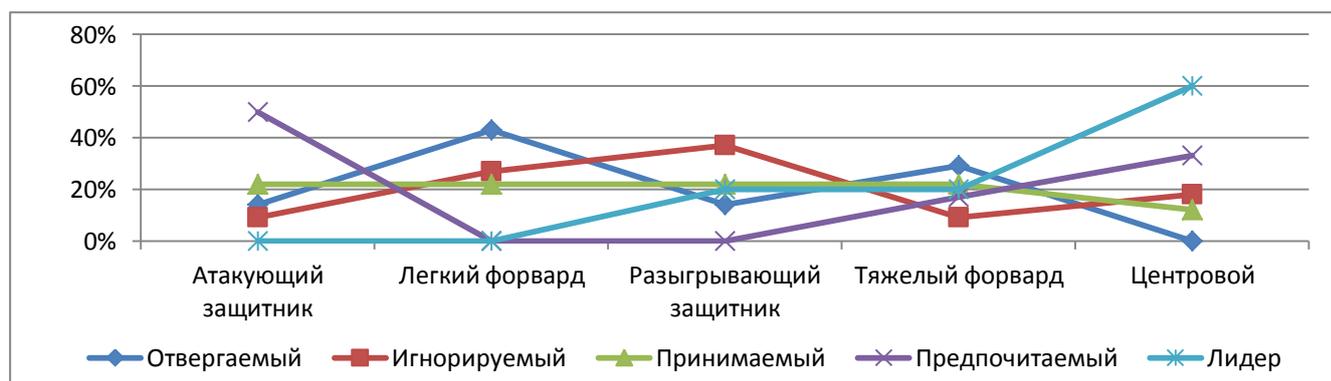
Градация испытуемых в рамках каждого вида спорта осуществлялась по критерию формально занимаемых спортсменами командно-ролевых позиций в команде, содержанием которых являются функциональные задачи, выполняемые спортсменами (табл. 5).

Таблица 5

### Командно–ролевые позиции спортсменов групповых видов спорта

Баскетбол	Волейбол	Футбол
Атакующий защитник	Диагональный нападающий	Вратарь
Легкий форвард	Доигровщик	Защитник
Разыгрывающий защитник	Либеро	Нападающий
Тяжелый форвард	Связующий	Полузащитник
Центровой	Центральный блокирующий	

В результате исследования соотнесенности социометрических статусных позиций баскетболистов с их командно–ролевыми позициями в команде выявлены следующие тенденции: у спортсменов, занимающих позицию атакующего защитника, преобладающим является социальный статус предпочитаемого (рис. 10).



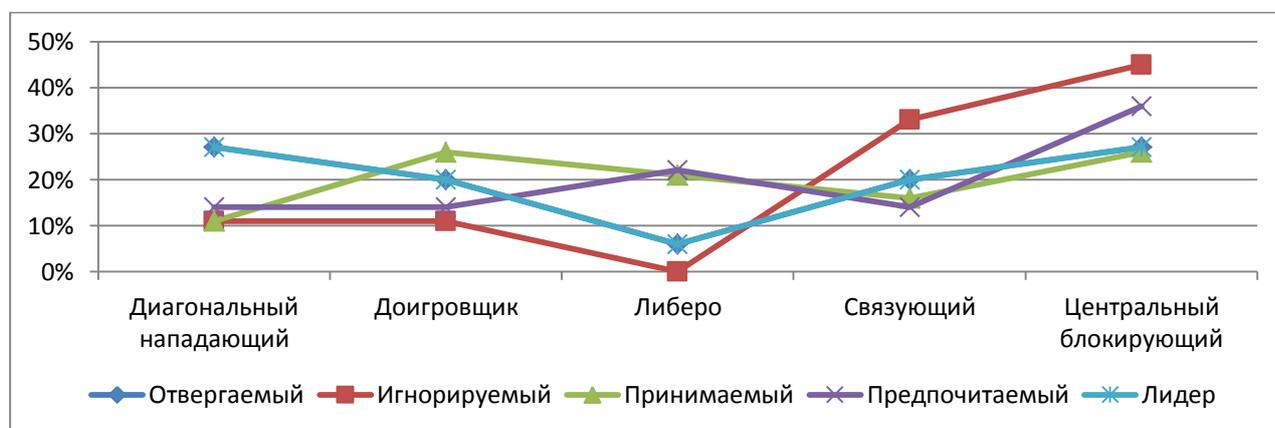
**Рис. 10.** Соотнесенность социометрических статусных характеристик с командно-ролевыми параметрами баскетболистов

Баскетболисты, играющие на позиции легкого и тяжелого форвардов, характеризуются преобладанием социального статуса отвергаемых, причем данный

статус у игроков, занимающих позицию легкого форварда, более выражен, чем у игроков, играющих на позиции тяжелого форварда в команде. Позиция разыгрывающего защитника характеризуется преобладанием социального статуса игнорируемых. Позиция центрального в баскетбольной команде соответствует социальному статусу лидера.

Таким образом, полученные результаты указывают на содержательное соответствие социальных статусов, занимаемых баскетболистами, тем командно-ролевым позициям, которые спортсмены занимают в команде.

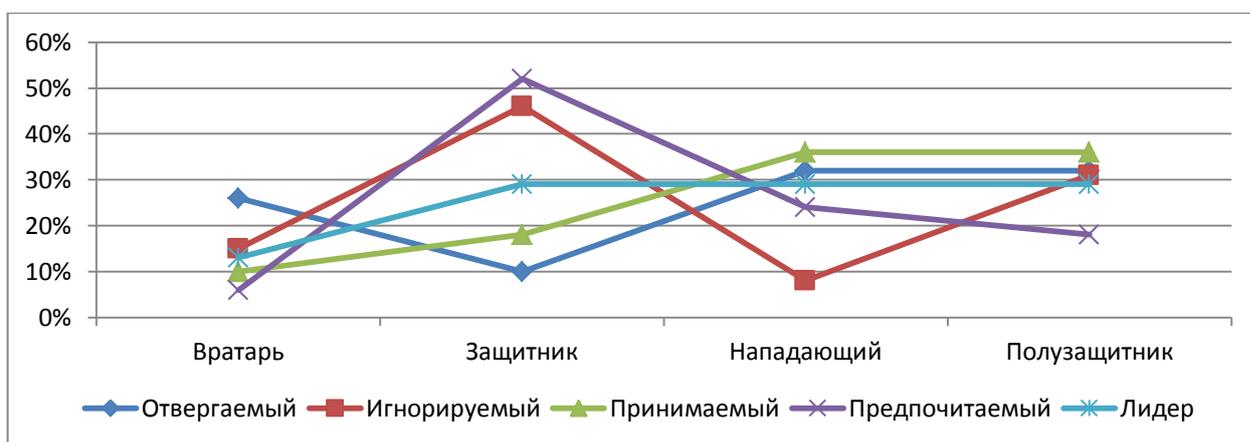
Результаты соотнесенности статусных и командно-ролевых характеристик волейболистов указывают на их несоответствие (рис. 11).



**Рис. 11.** Соотнесенность социометрических статусных характеристик с командно-ролевыми параметрами волейболистов

У волейболистов, занимающих командно-ролевую позицию диагонального нападающего, преобладающим является социальный статус отвергаемого. Командно-ролевая позиция доигровщика характеризуется социальным статусом принимаемого; позиция либера – статусом предпочитаемого. Волейболисты, занимающие позиции связующего и центрального блокирующего, характеризуются социальным статусом игнорируемых.

Анализ соответствия статусных и командно-ролевых позиций футболистов указывает на их содержательную соотнесенность (рис. 12).



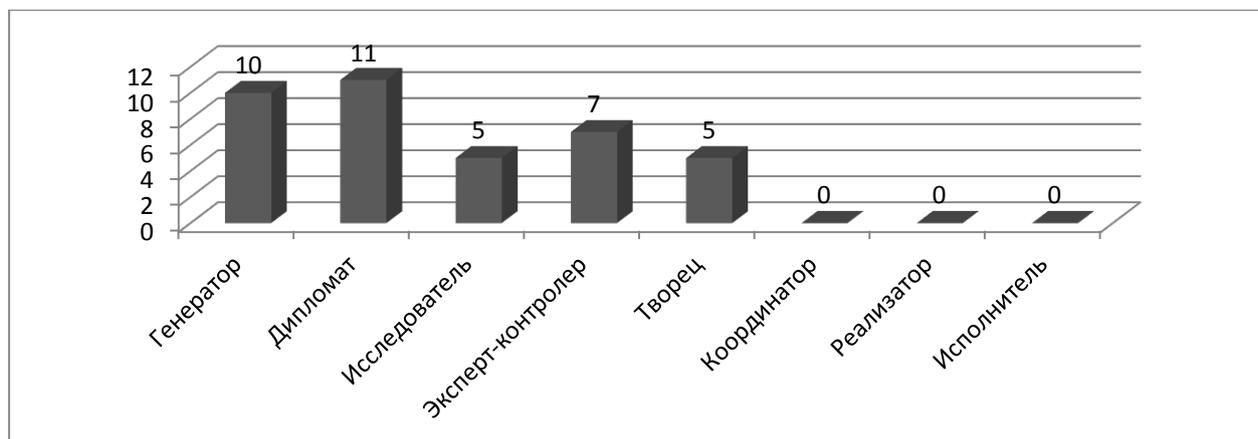
**Рис. 12.**Соотнесенность социометрических статусных характеристик с командно–ролевыми параметрами футболистов

Футболисты, занимающие командно-ролевую позицию вратаря, характеризуются социальным статусом отвергаемых. Социальный статус предпочитаемых соответствует командно-ролевой позиции защитника. Спортсмены, занимающие командно-ролевые позиции нападающего и полузащитника, характеризуются социальным статусом принимаемого.

Итак, анализ соотнесенности статусных характеристик спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) и командно–ролевых позиций, занимаемых спортсменами, указывает на их содержательную соотнесенность у баскетболистов и футболистов при неполном соответствии у волейболистов, что обусловлено спецификой содержания деятельности у представителей исследуемых видов спорта.

Следующим этапом исследования социально–психологических факторов качества принятия решений спортсменов групповых видов спорта является анализ функционально–ролевых характеристик спортсменов (по М. Белбину) и их соотнесенности с командно-ролевыми позициями методом частотного анализа.

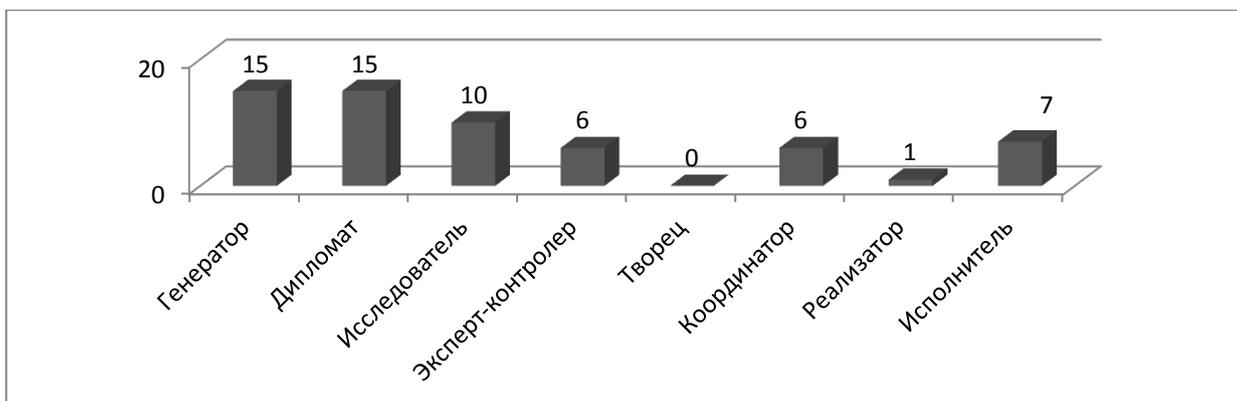
В результате исследования функционально-ролевых позиций баскетболистов выявлено преобладание позиций дипломата и генератора при отсутствии ролевых позиций координатора, реализатора и исполнителя (рис. 13).



**Рис. 13.** Гистограмма частот функционально-ролевых позиций баскетболистов

Функционально-ролевая позиция дипломата реализуется в предотвращении межличностных проблем, повышении уровня общения в группе, а также преодолении трений и конфликтов, появляющихся в команде, тем самым обеспечивая эффективность командной работы. Баскетболисты, занимающие роль генератора, обеспечивают выдвижение идей и разработку стратегий достижения групповых целей. При этом необходимо отметить некоторую отстраненность и восприимчивость к критике людей, выполняющих роль генератора, что связано с необходимостью работать самостоятельно, отделившись от других членов команды, используя свое воображение и следуя нетрадиционным путем.

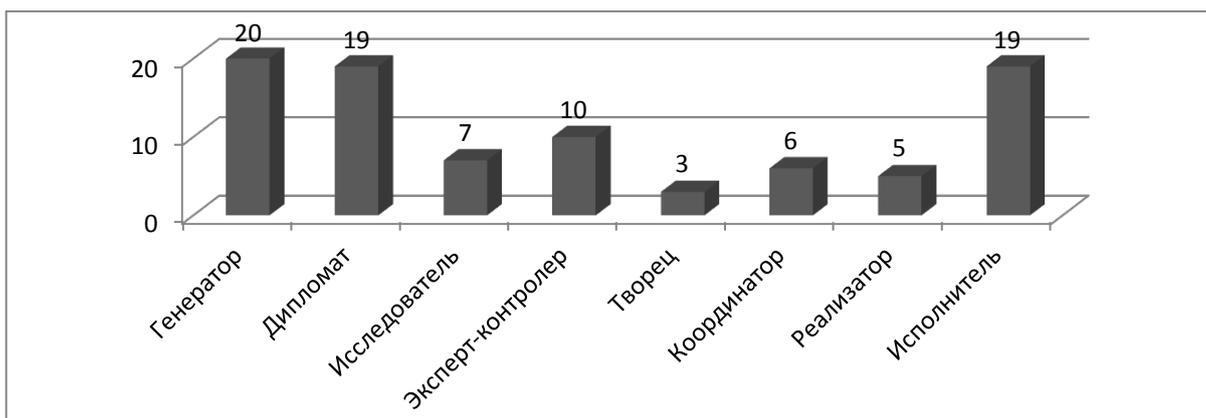
В результате частотного анализа функционально-ролевых позиций волейболистов также выявлено преобладание позиций дипломата и генератора. Функционально-ролевая позиция творца, предполагающая организацию и координацию деятельности группы через прояснение целей, стоящих перед группой, распределение заданий и обязанностей, поощрение членов группы к активному участию в выполнении задач и достижении целей группы, не представлена (рис. 14).



**Рис. 14.** Гистограмма частот функционально–ролевых позиций волейболистов

Сходный функционал реализуют спортсмены, занимающие позицию координатора: пользуясь общим уважением, обеспечивают координацию действий всех членов команды в соответствии с их индивидуальными склонностями и особенностями. Однако затруднения возникают при необходимости активизации участников группы к участию в достижении общегрупповых целей.

Футболисты так же, как и спортсмены других групповых видов спорта (баскетбол, волейбол), характеризуются преобладанием функционально-ролевой позиции генератора. Однако, в отличие от них, высокими показателями частоты встречаемости характеризуются ролевые позиции дипломата и исполнителя (рис. 15).

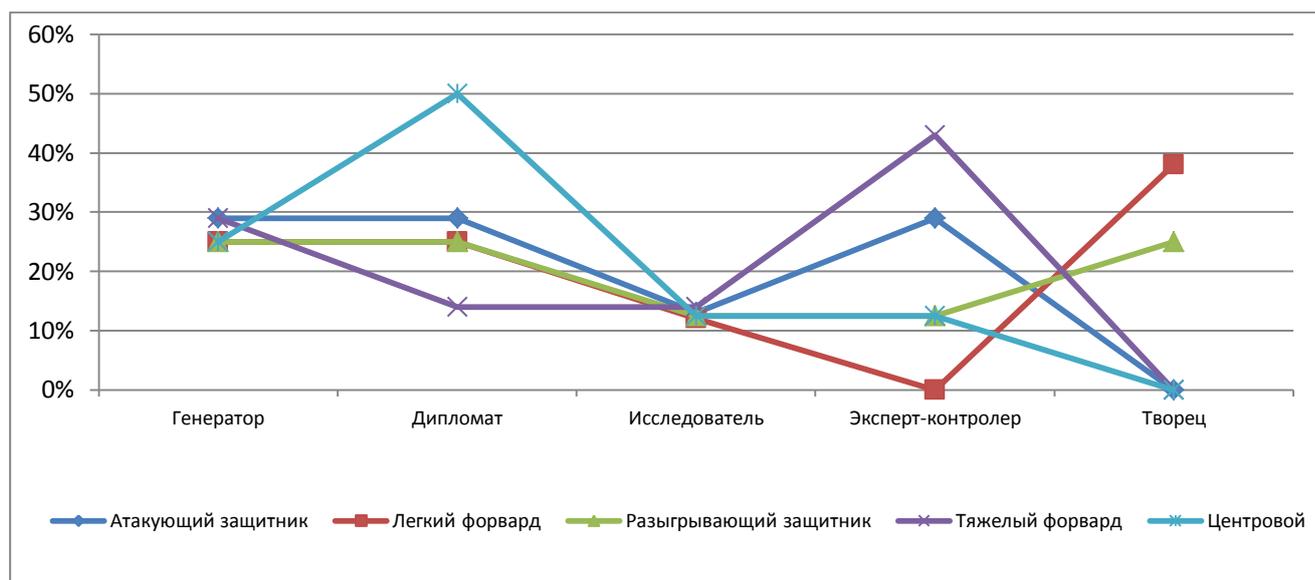


**Рис. 15.** Гистограмма частот функционально–ролевых позиций футболистов

Функционал исполнителей заключается в обеспечении соблюдения норм и правил, безошибочности реализации стратегии достижения целей, а также в поиске конкретных ошибок и поддержании чувства срочности внутри группы.

Итак, описав функционально-ролевые позиции спортсменов групповых видов спорта, далее представим результаты соотнесения командно–ролевых позиций с функционально-ролевыми по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

В результате анализа соотнесенности ролевых позиций баскетболистов выявлены следующие тенденции (рис. 16).

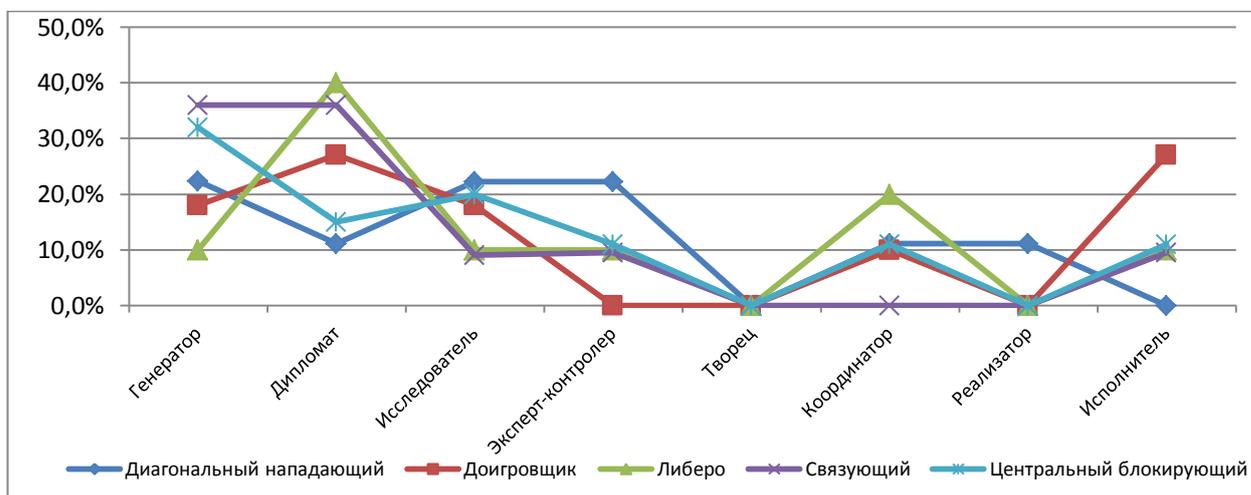


**Рис. 16.** Показатели соотнесенности частот командно–ролевых и функционально–ролевых позиций баскетболистов

Спортсмены, занимающие в команде ролевые позиции атакующего защитника и тяжелого форварда, функционально обеспечивают выдвижение идей и разработку стратегий достижения групповых целей, что отражает содержание функциональной роли генератора. Игроки, занимающие позицию центрального в команде, обеспечивают реализацию функциональной роли дипломата (активация внутригруппового общения, создание и поддержание командного духа). Функциональное содержание роли исследователя, обеспечивающего внешнегрупповые взаимодействия и поддерживая идеи и разработки собственной команды, реализуется баскетболистами в равной степени вне зависимости от занимаемой командно–ролевой позиции. Экспертные функции обеспечиваются игроками, занимающими ролевую позицию тяжелого форварда. Позиция легкого форварда функционально соответствует ролевой позиции творца, обеспечивающего

динамичность, энергичность и импровизированность решений спортивной команды.

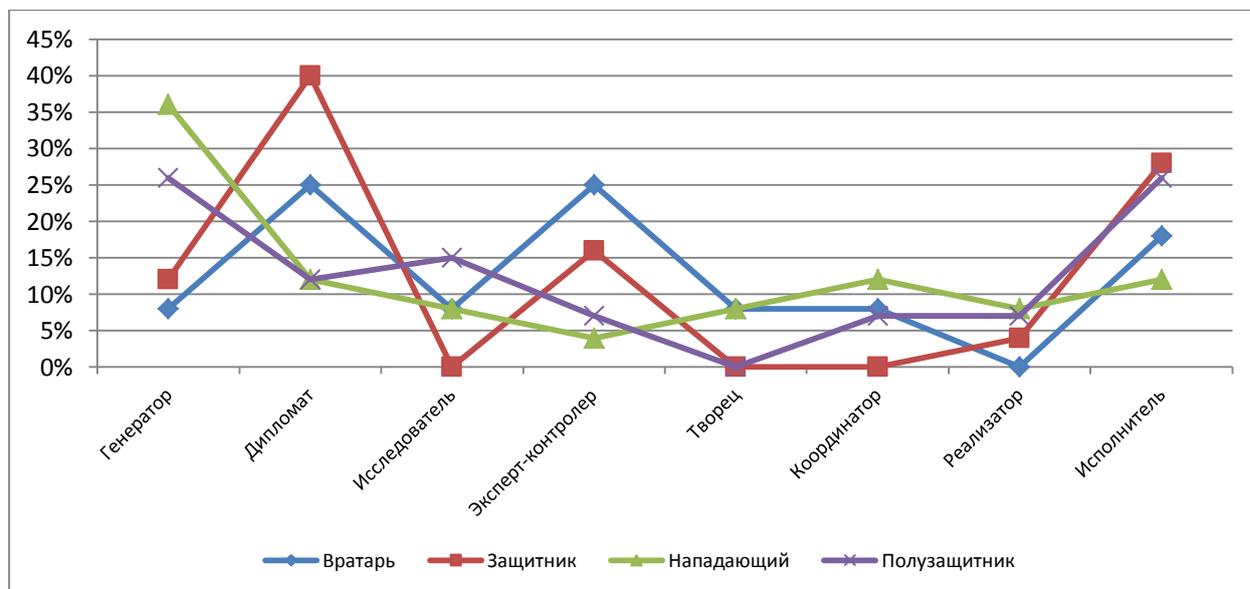
Волейболисты, занимающие командно–ролевую позицию связующего, функционально реализуют содержание роли генератора, обеспечивающего выдвижение оригинальных идей и разрешение сложных ситуаций (Рис. 17).



**Рис. 17.** Показатели соотнесенности частот командно–ролевых и функционально–ролевых позиций волейболистов

Дипломатический и координирующий функционал в команде реализуют волейболисты, занимающие командно–ролевую позицию либеро, заключающуюся в приеме мяча на задней линии (свободный защитник). Диагональный нападающий, обеспечивающий атаку соперника с задней линии, обеспечивает реализацию функционала исследователя, эксперта–контролера и реализатора (взаимодействие как внутри-, так и вне команды, анализ и оценка общего «рисунка игры», реализация стратегии достижения цели). Доигровщик, обеспечивающий прием «трудных мячей» со стороны противника в условиях ограниченности времени, реализует функционально–ролевую позицию исполнителя, концентрирующегося на целях, упорядочивающего работу команды, превращающего идеи в выполнимые задания. Функционально–ролевая позиция творца в группе волейболистов не представлена.

Исследование соотнесенности частотных показателей функционально–ролевых и функционально–ролевых позиций футболистов также указывает на их содержательную соотнесенность (рис. 18).



**Рис. 18.** Показатели соотнесенности частот командно-ролевых и функционально-ролевых позиций футболистов

Футболисты, занимающие командно-ролевую позицию нападающего, функционально реализуются через роли генератора и координатора. Позиционные защитники обеспечивают функциональное содержание ролей дипломата и исполнителя. Футболисты, позиционно занимающие роль вратаря, реализуют функциональное содержание роли эксперта-контролера, заключающееся в анализе и оценке командной игры в целом, а также анализе возможных вариантов развития командной игры. Командно-ролевая позиция полузащитника реализует функциональное содержание исследовательской роли, заключающееся в обеспечении как внутри-, так и межгруппового взаимодействия, а также в поиске ресурсов для решения общегрупповых задач.

Таким образом, полученные результаты исследования соотнесенности командно-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) и функционально-ролевых позиций, описанных М. Белбиным, позволяют выделить следующие тенденции. Во-первых, выявлена содержательная соотнесенность статусных позиций спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) с командно-ролевыми позициями, занимаемыми спортсменами в команде. Во-вторых, исследование функционально-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта указывает на фрагментарную

представленность функционально-ролевых позиций баскетболистов (отсутствие функциональной роли координатора, реализатора, исполнителя) и волейболистов (отсутствие функциональной роли творца) при полной представленности функционально-ролевых позиций у футболистов. В-третьих, выявлена соотнесенность содержательных характеристик командно-ролевых и функционально-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

Исследование реализации статусно-ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) в совместной деятельности осуществлялось с использованием прибора-модели «Арка». Исследовательские выборки спортсменов групповых видов спорта дифференцировались на спортивные команды внутри каждого вида: группа баскетболистов включала 5 команд (по 7–8 человек в команде); группа волейболистов – 5 команд (по 12 человек в команде); группа футболистов – 8 команд (по 11-12 человек).

Анализ совместной деятельности и внутригруппового взаимодействия спортсменов групповых видов спорта осуществлялся по следующим параметрам: качественные показатели взаимодействия, оценка эмоционального состояния, качественная и количественная оценка продуктивности совместной деятельности.

В результате исследования внутригруппового взаимодействия баскетболистов были получены следующие результаты (табл. 6).

Таблица 6

**Показатели качественной и количественной оценки внутригруппового взаимодействия баскетболистов**

Параметры	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа
Взаимодействие	конфликт сотрудничество	сотрудничество	конфликт сотрудничество	соперничество конфликт	конфликт сотрудничество
Эмоциональное состояние	интерес целенаправленность	интерес	интерес	интерес тревога	интерес
Характеристики ориентировки	высокая	средняя	средняя	низкая	средняя
Время сборки	2,32	2,46	3,22	4,26	2,47
Качество сборки	высокое	среднее	среднее	среднее	высокое

При одинаковом стиле совместной деятельности - сотрудничестве - целенаправленность первой команды баскетболистов, их высокая ориентировка на совместную деятельность обеспечивают на уровне статистической значимости меньшее время сборки прибора-модели «Арка» и высокое ее качество, по сравнению со второй и третьей командами, демонстрирующими средний уровень ориентировки и среднее качество сборки модели, проявляющееся в однократном разрушении модели на этапе завершения ( $X_1=2,32$ ;  $X_2=2,46$ ;  $X_3=3,22$ ;  $U_{эмп1.} = 0,00^*$ ;  $U_{эмп2.} = 0,00^*$ ; при  $p=0,000002$ ). Пятая команда при высоком качестве сборки также значимо отличается по параметру времени сборки ( $U_{эмп.} = 0,0^*$  при  $p=0,000002$ ).

Сравнительный анализ внутригруппового взаимодействия волейболистов указывает на сходные тенденции (табл. 7).

Таблица 7

**Показатели качественной и количественной оценки внутригруппового взаимодействия волейболистов**

Параметры	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа	6 группа
Взаимодействие	сотрудничество конфликт	сотрудничество	целеустремленность	взаимовыручка	целеустремленность	конфликт соперничество
Эмоциональное состояние	интерес	тревога	активность	тревога	активность	пассивность
Характеристики ориентировки	высокая	высокая	средняя	средняя	высокая	низкая
Время сборки	2,40	2,05	3,95	3,03	4,12	2,47
Качество сборки	высокое	высокое	среднее	среднее	высокое	среднее

При одинаковых характеристиках совместной деятельности (активности, пассивности, тревоге), сотрудничающем и конфликтном взаимодействии, при средних показателях ориентировки команды волейболистов значимо отличаются по показателю общего времени сбора модели, сопряженному с качеством сборки (высокому показателю качества сборки соответствует безошибочность сборки без разрушения; при средних показателях качества сборки модели испытуемые безошибочно собирают модель не с первой попытки) ( $U_{эмп.} = 0,0^*$  при  $p \leq 0,05$ ). Команды, демонстрирующие высокое качество сборки прибора-модели «Арка», проявляющие активность и целенаправленность при взаимовыручке и поддержке, с устойчивой ориентировкой в совместной деятельности (третья группа), собирают

«Арку» значительно быстрее ( $U_{\text{эмп.}}=0,0^*$  при  $p=0,000002$ ) пятой команды, но медленнее первой ( $U_{\text{эмп.}}=0,0^*$  при  $p=0,000002$ ), члены которой в процессе взаимодействия демонстрируют интерес, активность, склонность к конфликту и соперничеству, что, очевидно, связано с системой социальных статусов спортсменов.

Футболисты первой команды в процессе внутригруппового взаимодействия при сборе модели «Арка» демонстрируют интерес, целенаправленность, используют такие стили взаимодействия, как взаимовыручка, характеризуются высокой ориентировкой в ситуации совместной деятельности. При этом показатель времени сборки значительно меньше по сравнению со второй командой футболистов, характеризующейся высокой активностью, склонностью к конфликту и соперничеству, низким уровнем ориентировки ( $U_{\text{эмп.}}=0,0^*$  при  $p=0,000005$ ), а также в сравнении с третьей командой футболистов, проявляющей интерес, склонной к конфликту и сотрудничеству в процессе совместной деятельности, средним уровнем ориентировки ( $U_{\text{эмп.}}=0,0^*$  при  $p=0,000005$ ) (табл. 8).

Таблица 8

### Показатели качественной и количественной оценки внутригруппового взаимодействия футболистов

Параметры	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа	6 группа	7 группа	8 группа
Взаимодействие	вз ц	сп	ст к	ст к	ст ц	ст	к ст	ст сп
Эмоциональное состояние	и	к а	и а	и	и а	и	и	т у
Характеристики ориентировки	во	но	со	со	во	во	со	но
Время сборки	2,02	5,95	3,22	3,17	2,36	3,06	3,22	4,55
Качество сборки	вк	ск	вк	вк	вк	ск	вк	вк

**Условные обозначения:** вз – взаимовыручка; а – активность; т – тревога; у – удивление; к – конфликтность; сп – соперничество; ст – сотрудничество; ц – целенаправленность; и – интерес; во – высокая ориентировка; но – низкая ориентировка; вк – высокое качество; нк – низкое качество; ск – среднее качество.

Футболисты седьмой и восьмой команд, проявляющие интерес, конфликтность и сотрудничество, со средним уровнем ориентировки в совместной деятельности, по показателю времени сбора модели «Арка» значительно отличаются: время, затраченное футболистами седьмой команды, значительно меньше времени,

затраченного восьмой командой ( $U_{\text{эмп.}}=0,0^*$  при  $p=0,000002$ ). Внутригрупповое взаимодействие футболистов в восьмой команде характеризуется тревогой, удивлением, стратегиями сотрудничества и соперничества при высоком качестве сборки.

В результате исследования социально-психологических факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) выявлены следующие тенденции. Система социальных статусов спортсменов групповых видов спорта характеризуется минимальной представленностью статусной позиции лидера во всех трех группах испытуемых. В качестве специфических тенденций следует отметить преобладание статуса игнорируемых у баскетболистов при преобладании статуса принимаемых у волейболистов и футболистов. Выявлена содержательная соотнесенность статусных характеристик спортсменов групповых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) с ролевыми позициями. Баскетболисты и волейболисты характеризуются фрагментарной представленностью функционально-ролевых позиций, что проявляется в отсутствии функциональной роли координатора, реализатора, исполнителя, а также отсутствии функциональной роли творца. Футболисты характеризуются полной представленностью функционально-ролевых позиций. Система ролевых позиций спортсменов групповых видов спорта характеризуется содержательной соотнесенностью командно-ролевых и функционально-ролевых позиций.

## **2.5. Исследование специфики структуры взаимосвязей социально-психологических и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта**

Исследование специфики структуры взаимосвязей статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта осуществлялось с помощью процедуры корреляционного анализа, по результатам которого были выделены следующие общие и

специфические тенденции. У спортсменов групповых видов спорта выявлены значимые корреляционные взаимосвязи положительной направленности: у футболистов между показателями оценки эмоционально-деятельностной адаптивности и рациональности суждения ( $r=0,32^{**}$ ), между показателями мотивации достижений и готовности к риску ( $r=0,25^*$ ); у волейболистов и баскетболистов между показателями самооценки и рациональности ( $r=0,34^{**}$  и  $r=0,33^*$  соответственно), у волейболистов между показателями оценки эмоционально-деятельностной адаптивности и готовности к риску ( $r=0,29^*$ ); у баскетболистов между показателями времени сборки «Арки» и рациональности ( $r=-0,41^*$ ).

Таблица 9

**Корреляции индивидуально-личностных и социально-психологических особенностей с параметрами качества принятия решений спортсменов групповых видов спорта (rПирсона,  $p \leq 0,05$ )**

Наименование показателя	Баскетбол		Волейбол		Футбол	
	Рациональность	Готовность к риску	Рациональность	Готовность к риску	Рациональность	Готовность к риску
Социометрический статус	0,06	-0,15	0,10	-0,06	0,15	-0,03
Самооценка	<b>0,33*</b>	-0,31	<b>0,34**</b>	0,09	0,08	0,03
Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности	0,06	-0,12	0,06	<b>0,29*</b>	<b>0,32*</b>	-0,03
Функционально-ролевые позиции (по Белбину)	-0,15	-0,08	<b>0,26*</b>	0,12	-0,11	-0,13
Мотивация достижений	-0,12	0,18	0,02	0,02	0,04	<b>0,25*</b>
Время сборки «Арки»	<b>-0,41*</b>	0,05	-0,19	0,17	-0,01	0,10

**Примечание:** \*- статистическая значимость

Таким образом, наличие взаимосвязей статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов с характеристиками качества принятия решений спортсменов групповых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) указывает на системообразующую роль статусно-ролевых позиций спортсменов в системной детерминации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта.

С целью определения иерархической организации социально-психологических и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта представим результаты

факторизации или систематизации статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений.

Сравнительный анализ факторных структур статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол) позволил установить общие и специфические закономерности, на основании которых сформулированы следующие выводы. Общая закономерность заключается в наличии наиболее интегрированной 4-факторной структуры у футболистов и баскетболистов. К специфическим закономерностям относятся различные по содержанию системообразующие факторы.

У баскетболистов системообразующую роль в структуре статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений выполняет самый большой по нагрузке фактор (23,6% общей дисперсии), включающий показатели самооценки (0,810) и функциональной роли (-0,825), который можно интерпретировать как «адекватная оценка профессиональной компетентности – несоотнесимость формальных и неформальных ролей в модели поведения» (табл. 10).

Таблица 10

### Факторные нагрузки после вращения у баскетболистов

Показатели	Факторы			
	1	2	3	4
Социометрический статус	0,017	0,358	0,124	<b>0,816*</b>
Самооценка	<b>0,810*</b>	-0,205	0,286	0,141
Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности	-0,004	0,070	<b>0,958*</b>	0,028
Функциональные роли	<b>-0,825*</b>	-0,268	0,249	-0,017
Мотивация достижения	0,074	<b>-0,871*</b>	-0,073	-0,100
Время сборки	0,269	0,444	0,110	<b>-0,703*</b>
Собственные значения	1,415	1,204	1,095	1,191
Доля общей дисперсии	23,6	20,1	18,2	19,8

У волейболистов системообразующим фактором (21,1% общей дисперсии), состоящим из показателей самооценки (0,766) и мотивации достижений (0,854), можно назвать «адекватную оценку профессиональной компетентности – мотивацию достижения» (табл. 11).

Таблица 11

**Факторные нагрузки после вегтах-вращения у волейболистов**

Показатели	Факторы				
	1	2	3	4	5
Социометрический статус	0,046	0,026	<b>0,995*</b>	0,035	0,038
Самооценка	<b>0,766*</b>	-0,253	-0,048	0,061	0,423
Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности	-0,077	<b>-0,963*</b>	-0,026	0,031	-0,055
Функциональные роли	0,070	0,065	0,047	0,061	<b>0,965*</b>
Мотивация достижения	<b>0,854*</b>	0,331	0,120	0,001	-0,096
Время сборки	-0,024	0,027	-0,035	<b>-0,997*</b>	-0,057
Собственные значения	1,329	1,108	1,010	1,004	1,128
Доля общей дисперсии	22,1	18,5	16,8	16,7	18,8

У футболистов системообразующим является фактор (20,1% общей дисперсии), включающий показатели социометрического статуса (-0,795) и мотивации достижений (0,739), который можно интерпретировать как дихотомический конструкт «аутсайдерство – стремление к лидерству, достижениям» (табл. 12).

Таблица 12

**Факторные нагрузки после вегтах-вращения у футболистов**

Показатели	Факторы			
	1	2	3	4
Социометрический статус	0,073	<b>-0,795*</b>	0,104	0,108
Самооценка	<b>0,721*</b>	-0,155	0,328	0,008
Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности	0,004	0,029	0,006	<b>0,978*</b>
Функциональные роли	<b>-0,812*</b>	-0,041	0,250	-0,002
Мотивация достижения	0,005	<b>0,739*</b>	0,142	0,228
Время сборки	-0,030	0,012	<b>0,928*</b>	0,009
Собственные значения	1,186	1,206	1,062	1,021
Доля общей дисперсии	19,8	20,1	17,7	17,0

Таким образом, у волейболистов, в отличие от футболистов и баскетболистов, роль пускового механизма в системе статусно-ролевых и индивидуально-личностных факторов качества принятия решений отводится индивидуально-личностным детерминантам: самооценке и мотивации

достижений; у футболистов – занимаемому социометрическому статусу и мотивации достижений, у баскетболистов – выполняемой формальной функциональной роли и самооценке.

### **ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПО ОПТИМИЗАЦИИ КАЧЕСТВА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ СПОРТСМЕНАМИ ГРУППОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

#### **3.1. Стратегия и тактика психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами**

Общеконцептуальный подход к психологическому сопровождению по оптимизации процесса и качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта определяется тем, что:

- всех спортсменов, независимо от внутривидовой и межгрупповой специфики спортивной деятельности, характеризует средний уровень рациональности и готовности к риску, что можно объяснить наличием общих по содержанию для всех профессиональных групп спортсменов и всех видов спортивной деятельности условий, в которых протекает принятие решений;
- выявлены индивидуально-личностные детерминанты качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта. У всех спортсменов групповых видов спорта достаточно высокое стремление к достижению успеха является доминирующим мотивом профессиональной деятельности. Всех спортсменов группового вида спорта характеризует рациональность в принятии решений, что согласуется с результатами проведенных ранее исследований, которая у футболистов, волейболистов определяется высокой мотивацией достижений, а у баскетболистов – высокой самооценкой; у футболистов рациональность определяется также оценкой эмоционально-деятельностной адаптивности, а готовность к риску в ситуации принятия решений – высокой мотивацией достижений;
- статусно-ролевые детерминанты качества принятия решений у спортсменов группового (футбол, волейбол, баскетбол) вида спорта с

учетом внутривидовых особенностей спортивной деятельности специфичны по содержанию, поскольку успешность выступления в таких групповых видах спорта, как футбол, волейбол и баскетбол, является заслугой всех участников команды. Так, футболу и волейболу присуще более четкое функционально-ролевое распределение обязанностей, от которого зависит успешность тактических действий: готовность к риску у футболистов в ситуации принятия решений определяется рассудительностью и проницательностью, у волейболистов – целеустремленностью, общительностью, проницательностью и организаторскими особенностями. У футболистов рациональность в принятии решений обеспечивается влиянием статусов «предпочитаемого» и «лидера», а готовность к риску – «принимаемого» и «лидера»; у волейболистов готовность к риску определяется статусом «отвергаемого». Кроме того, при одинаковых характеристиках совместной групповой деятельности у команд волейболистов время ее выполнения значительно различается, что свидетельствует о рациональном функционально-ролевом распределении обязанностей внутри команд. В соответствии с полученными результатами высокая эффективность качества принятия решений спортсменами командного вида спорта у волейболистов обеспечивается статусно-ролевым распределением на «лидеров», «исполнителей» и «ведомых», у футболистов и баскетболистов – переживаемыми во время совместной деятельности эмоциональными состояниями, используемыми стилями взаимодействия, а также ориентировкой на совместную деятельность. Так, у футболистов и баскетболистов рациональность и готовность к риску в принятии решений обеспечивается средним уровнем ориентировки в совместной деятельности. У футболистов рациональность и готовность к риску в принятии решений зависит от таких эмоциональных состояний, как «интерес, целенаправленность»

- и «активность», а также таких стилей взаимодействия, как «взаимовыручка», «конфликт, соперничество», «сотрудничество, соперничество». На рациональность футболистов оказывает влияние «интерес», а на готовность к риску – «тревога, удивление»; у баскетболистов рациональность в принятии решений обеспечивается такими эмоциональными состояниями, как «активность» и «интерес», а готовность к риску – «интерес»; а также такими стилями взаимодействия в совместной деятельности, как «сотрудничество»;
- в баскетболе статусно-ролевые позиции не отрегулированы согласно правилам баскетбола, о чем свидетельствуют полученные результаты: готовность к риску определяется позициями как «принимаемого», «лидера», так и «отвергаемого»; функционально-ролевые позиции распределены на формальном уровне в зависимости от нахождения спортсмена на передней или задней линии: на готовность к риску оказывает влияние позиция «атакующего защитника» и «центрального»; кроме того, у баскетболистов наблюдается несоотнесимость формальных и неформальных функционально-ролевых позиций, о чем свидетельствуют отсутствие значимых корреляционных взаимосвязей между их показателями, а также слабо выраженная интегрированность статусно-ролевых позиций; у баскетболистов в структуре статусно-ролевых и индивидуально-личностных детерминант процесса и качества принятия решений имеется системообразующий фактор, включающий с положительной нагрузкой показатель самооценки и отрицательной – функциональной роли, и который можно интерпретировать как «адекватная оценка профессиональной компетентности – несоотнесимость формальных и неформальных ролей в модели поведения». Все это определяет мишень коррекционного воздействия;
  - у футболистов и баскетболистов рациональность в принятии решений обеспечивается такими общими детерминантами групповой

деятельности, как высокий уровень сборки прибора-конструкции «Арка», а рациональность и готовность к риску – средним уровнем ориентировки в совместной деятельности. У футболистов рациональность и готовность к риску в принятии решений обеспечивается такими эмоциональными состояниями, как «интерес, целенаправленность» и «активность», а также такими стилями взаимодействия, как «взаимовыручка», «конфликт, соперничество», «сотрудничество, соперничество». На рациональность футболистов оказывает влияние «интерес», а на готовность к риску – «тревога, удивление»; у баскетболистов рациональность в принятии решений обеспечивается такими эмоциональными состояниями, как «активность» и «интерес», а готовность к риску – «интерес»; а также таким стилем взаимодействия в совместной деятельности, как «сотрудничество».

Стратегия и тактика психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта ориентирована на разрешение конкретных задач: формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации; оптимизации профессиональной компетентности, оптимизации стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.

В ходе реализации программы психологического сопровождения спортсменов групповых видов спорта ожидается следующий результат: оптимизация качества принятия решений (готовности к риску), которая обеспечивается:

- активизацией интереса и творческой активности к профессиональной деятельности: развитие навыков постановки жизненно-важных целей во временной перспективе развития личности, расстановки приоритетов личных ценностей и целей;
- обучением навыкам психологической самопомощи: осознание собственных эмоций, собственной личности;

- оптимизацией стилей конструктивного межличностного взаимодействия в команде, групповой сплоченности, рационализация формальных и неформальных функционально-ролевых позиций в команде, создание ресурса положительных эмоциональных состояний.

Критерий эффективности программы психологического сопровождения реализуется через достижение поставленных в программе цели и задач. Форма работы – групповая.

### **3.2. Организация и методы программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами**

Программа психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта концептуально и организационно соотносится с программой психокоррекционного воздействия и реализуется в виде тренинговой работы (см. Приложение).

Последовательность используемых методов по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта, которая адекватна стратегии и тактике психокоррекционного воздействия и включает в себя методы телесно-ориентированной, игровой, когнитивно-поведенческой, позитивной, арт-терапии, рассматриваем как технологическую карту программы психологического сопровождения (см. табл.13).

Таблица 13

**Технологическая карта программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта**

Задача	Психологический механизм	Тренинг	Методы
Формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации.	Активизация интереса и творческой активности профессиональной деятельности: развитие навыков постановки жизненно-важных целей во временной перспективе развития личности, расстановки приоритетов личных ценностей и целей.	Личностный рост и профессиональная самореализация, направленные на осознание своих возможностей, развитие рефлексии	Телесно-ориентированная терапия; игровая терапия; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; позитивная терапия.
Оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.	Обучение навыкам психологической самопомощи: осознание собственных эмоций, собственной личности.	Саморегуляция	Телесно-ориентированная терапия (мышечная релаксация; дыхательная гимнастика; идеомоторная тренировка; визуализация и сюжетное воображение); арт-терапия; позитивная терапия.
Оптимизация профессиональной компетентности	Оптимизация стилей конструктивного межличностного взаимодействия в команде, групповой сплоченности, рационализация формальных и неформальных функционально-ролевых позиций в команде, создание ресурса положительных эмоциональных состояний.	Тренинг профессиональной компетентности	игровая терапия; когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапия; позитивная терапия.

Последовательность проведения психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта включает:

1. Диагностический этап.
2. Психокоррекционное воздействие с целью осуществления терапевтических встреч в групповой форме.
3. Контроль эффективности, который предлагает оценку эффективности программного воздействия.

При разработке программы психологического сопровождения по оптимизации процесса и качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта учитывались следующие принципы [133]:

1. Принцип единства диагностики и коррекции, отражающий целостность осуществления процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Деятельностный принцип коррекции, который определяет предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.
3. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.
4. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
5. Принцип программированного обучения. Предполагает вначале совместное, а затем самостоятельное выполнение ряда последовательных действий, что приводит к формированию необходимых умений и навыков.

С целью продуктивного и коммуникативного взаимодействия в программу психологического сопровождения включены элементы игровой терапии (психогимнастических упражнений). Использование упражнений и техник когнитивно-поведенческой терапии направлено на выявление специфических

особенностей мышления, способов оценки событий своей жизни, переформирования иррациональных убеждений, снижающих уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью. Позитивная психотерапия ориентируется на ресурсах человека. Важным является использование методов арт-терапии, целью которой выступает гармонизация внутреннего состояния.

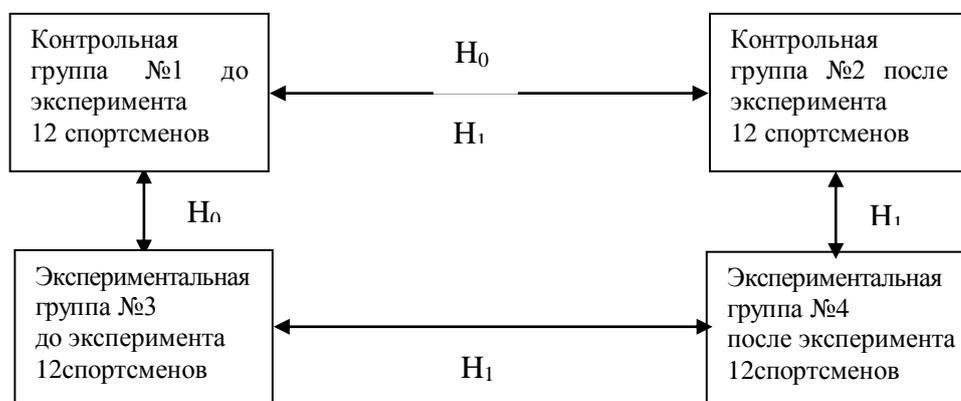
Следующий этап реализации программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений является завершающим, направленным на проведение вторичной диагностики, в ходе которой определялась эффективность коррекционного воздействия.

С целью проверки эффективности программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта, нами отобраны те команды, у которых были зарегистрированы средние показатели готовности к риску и сформированы экспериментальная и контрольная группы. Эквивалентность экспериментальной и контрольных групп была достигнута методом уравнивания с учетом результатов психодиагностики, а также личного желания участвовать в тренинге. Для оценки уровня значимости различий результатов контрольной и экспериментальной групп использовался непараметрический критерий U-критерий Манна-Уитни. Групповая форма работы включала 12 занятий, каждое по 1,5-2 часа. Периодичность проведения психокоррекционных занятий составила 1 раз в неделю. Программа психологического сопровождения рассчитана на 12 занятий течение 3 месяцев.

Для оценки уровня значимости различий результатов контрольной и экспериментальной групп использовался непараметрический критерий U-критерий Манна-Уитни. Значения показателей готовности к риску экспериментальных групп значимо снизились.

Анализ результатов, полученных после коррекционного воздействия подтвердил эффективность программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений (готовности к риску) спортсменами групповых видов спорта, в которой системообразующую роль играет

оптимизация стилей конструктивного межличностного взаимодействия в команде, групповой сплоченности, рационализация формальных и неформальных функционально-ролевых позиций в команде.



**Рис 19.** Экспериментальный план проверки эффективности программы психологического сопровождения по оптимизации готовности к риску в принятии решений спортсменами

Гипотеза  $H_0$  – 1 и 3 группы должны быть тождественны по выраженности готовности к риску.

Гипотеза  $H_1$  – 2 и 4 группы должны значительно различаться по выраженности готовности к риску, что может свидетельствовать об эффективности психологического сопровождения.

Значения показателей готовности к риску экспериментальных групп значительно снизились (см. табл.14, 15).

Таблица 14

**Значимость различий показателей готовности к риску спортсменов, до и после коррекционного воздействия**

(U-критерий Манна-Уитни,  $p \leq 0,05$ ;  $U_{эмп.}^* < U_{кр.}$ )

№ п/п	Наименование показателя	ЭЗ		Э4		ЭЗ-Э4	
		$X_{ср.} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{ср.} \pm \sigma_x$	Качественный	$U_{эмп.}$	p
1	Готовность к риску	2,75±1,22	Средний уровень	3,01±1,20	Средний уровень	536,0*	0,028

Примечание: \* - значимость различий

Таблица 15

**Значимость различий показателей готовности к риску спортсменами в контрольной и экспериментальной группах, после коррекционного воздействия (U-критерий Манна-Уитни,  $p \leq 0,05$ ;  $U^*_{эмп.} < U_{кр.}$ )**

№ п/п	Наименование показателя	К2		Э4		К2-Э4	
		$X_{ср.} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{ср.} \pm \sigma_x$	Качественный	$U_{эмп.}$	P
1	Готовность к риску	2,70±1,18	Средний уровень	3,01±1,20	Средний уровень	538,5*	0,035

Примечание: \* - значимость различий

При сравнении средних значений показателей готовности к риску спортсменов контрольных групп значимые различия выявлены не были.

Таким образом, программа психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений (готовности к риску) спортсменами групповых видов спорта, в которой системообразующую роль играет оптимизация стилей конструктивного межличностного взаимодействия в команде, групповой сплоченности, рационализация формальных и неформальных функционально-ролевых позиций в команде, является продуктивной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа основных подходов и концепций по проблематике принятия решения приходим к выводу о том, что принятие решения понимается как регулятивный процесс, началом которого выступает проблемная ситуация и предполагает личностно интеллектуально опосредованный выбор одного решения из множества альтернатив и его осуществление. Синтезируя смысловые основания представленных подходов к определению стадий принятия решений, акцентируем внимание на два этапа процесса принятия решения: 1) умение выявить и осуществить анализ проблемы; 2) реализовать решение.

Осуществив анализ факторов принятия решений в условиях спортивной деятельности, мы определили три группы факторов: организационные (тренировочный этап спортивной деятельности), индивидуально-личностные (мотивация достижения успеха), личностные (самооценка, готовность к риску, рациональность суждений), социально-психологические факторы (статусно-ролевые характеристики спортсменов). Уровень выраженности и качественные характеристики представленных факторов определяют качество принятия решений в индивидуальных и групповых видах спорта.

На основании проанализированных подходов к принятию решения и определения факторов, влияющих на принятие решений в спортивной деятельности, нами разработана концептуальная модель исследования статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами и сформулированные основные положения концептуальной модели.

Спортивная деятельность представляет собой специфический вид деятельности, содержанием которой является достижение максимально возможного результата и выступает в качестве условия реализации социально-психологических и индивидуально-личностных факторов принятия решений в тренировочный период. В зависимости от организационной формы спортивной деятельности (количества участников тренировочного процесса) все

виды спорта подразделяются на групповые (футбол, волейбол, баскетбол), индивидуальные (шахматы, теннис). Таким образом, в основании такой классификации заложен командно-игровой фактор как производная от дифференциации функционально-ролевых и социально-статусных позиций спортсменов.

Принятие решений определяется как волевой акт формирования последовательности действий, ведущих к достижению цели на основе преобразования исходной информации в ситуации неопределенности. По критерию качества решения подразделяются на рациональные и характеризующиеся склонностью к риску (А.В. Карпов, Т.В. Корнилова, А.Я. Пономарев). Качество принятия решений в условиях спортивной деятельности определяется двумя группами факторов: индивидуально-личностными и социально-психологическими. В группу индивидуально-личностных факторов входят мотивационные (мотивация достижения успеха), личностные (самооценка, готовность к риску, рациональность суждений). Социально-психологические факторы в свою очередь делятся на статусные и функционально-ролевые.

Уровень выраженности и качественные характеристики представленных факторов определяют качество принятия решений в индивидуальных и групповых видах спорта.

## **ВЫВОДЫ**

Реализация разработанной модели статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами в ряде проведенных нами исследований параметров процесса и качества принятий решений (рациональности, готовности к риску), индивидуально-личностных и статусно-ролевых детерминант, специфики структуры их взаимосвязей, а также в разработке программы психологического сопровождения по оптимизации качества принятия решений спортсменами командных видов спорта позволила сформулировать следующие итоговые выводы:

1. Командно-игровой фактор в статусно-ролевой и индивидуально-личностной детерминации качества принятия решений спортсменами выступает как производная от дифференциации функционально-ролевых и социально-статусных позиций спортсменов групповых и индивидуальных видов спорта.
2. Специфическая тенденция во влиянии командно-игрового фактора характеризуется более выраженной интеллектуализацией качества принятия решений спортсменами групповых (футбол, волейбол) видов спорта в сравнении со спортсменами индивидуальных (шахматы, теннис) видов спорта.
3. Общность индивидуально-личностных детерминант интеллектуализации качества принятия решений спортсменами групповых и индивидуальных видов спорта, который у футболистов, волейболистов и теннисистов обеспечивается высокой мотивацией достижений, а баскетболистов и шахматистов – высокой самооценкой, свидетельствует о специфических тенденциях во влиянии командно-игрового фактора.
4. Специфические тенденции статусно-ролевой детерминации качества принятия решений спортсменами групповых (футбол, волейбол, баскетбол) видов спорта характеризуются степенью соотносимости их формальных и неформальных функционально-ролевых и интеграцией статусно-ролевых позиций. Так, футболистам и волейболистам присущи более четкое функционально-ролевое распределение обязанностей, от которого зависит успешность тактических действий: готовность к риску в ситуации принятия решений определяется неформальной функциональной ролью «эксперта-контролера», характеризующейся аналитическими способностями, рассудительностью и проницательностью, рациональностью футболистов, а также целеустремленностью, общительностью, организаторскими способностями, свойственными неформальным

функционально-ролевым позициям «строгальщика» и «разработчика ресурсов» волейболистов. В баскетболе статусно-ролевые позиции не отрегулированы согласно правилам баскетбола, о чем свидетельствуют полученные результаты: готовность к риску определяется позициями как «лидера», так и «отвергаемого»; функционально-ролевые позиции распределены на формальном уровне в зависимости от нахождения спортсмена на передней или задней линии: на готовность к риску оказывает влияние позиция «атакующего защитника» и «центрального». Специфические тенденции статусно-ролевой детерминации процесса и качества принятия решений спортсменами групповых (футбол, волейбол, баскетбол) видов спорта состоят также в интеллектуализации и активизации принятия решений показателями групповой деятельности: у футболистов и баскетболистов рациональность и готовность к риску в принятии решений обеспечивается средним уровнем ориентировки в совместной деятельности. У футболистов на рациональность и готовность к риску в принятии решений влияют такие эмоциональные состояния, как «интерес, целенаправленность» и «активность», а также такие стили взаимодействия, как «взаимовыручка», «конфликт, соперничество», «сотрудничество, соперничество». На рациональность футболистов оказывает влияние «интерес», а на готовность к риску – «тревога, удивление»; у баскетболистов рациональность в принятии решений обеспечивается такими эмоциональными состояниями, как «активность» и «интерес», а готовность к риску – «интересом»; а также таким стилем взаимодействия в совместной деятельности, как «сотрудничество».

5. Командно-игровой фактор в системе статусно-ролевой и индивидуально-личностной детерминации качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта выполняет системообразующую роль.

6. Учет общих и специфических тенденций в статусно-ролевой и индивидуально-личностной детерминации качества принятия решений спортсменами в разработке и реализации программы психологического сопровождения по его оптимизации дает позитивные результаты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абельская, Р. С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач / Р. С. Абельская. // Вопросы психологии спорта.– М., 1955. – С. 125-155.
2. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская.– М., 1980.–335 с.
3. Алаторцев, В. А. Состояние вопроса и понятие психической готовности спортсмена / Алаторцев В. А. // Готовность спортсмена к соревнованиям (опыт психологического исследования). – М., 1969. –С. 7-32.
4. Акимова, Л.Н. Психология спорта / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
5. Амханицкий, А.Г. Экспериментальное обоснование средств и методов развития быстроты и точности ситуативной ориентировки спортсменов (на примере игры гандбол): автореф. дисс.канд. пед. наук. / А.Г.Амханицкий. – Тарту, 1974.
6. Андреев, А.Н. Экспериментальное исследование мотивации в спорте / А.Н. Андреев.– СПб.: Питер, 2000. – 330 с.
7. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
8. Андронов, О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов – М.; Мир, 1992. – 220 с.
9. Анохин, П. К. Принятие решения в психологии / П. К.Анохин – М., 1974.
10. Антипина, Г. С. Теоретико-методологические проблемы исследования малых социальных групп / Г. С. Антипина– Л.,1982.
11. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин.– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 169 с.
12. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования / Асмолов А. Г. – М.: Изд-во Московского Университета, 1984. – 104 с.

- 13.Бабаян, К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов / Бабаян К.Л. // Теория и практика физической культуры. – М.: 1977. – № 10. – С.12-15.
- 14.Барчукова, Г.В. Анализ тактики подач в настольном теннисе / Барчукова Г.В. // Теория и практика физической культуры. – М.: 1986. – № 2. – С.21-23.
- 15.Барчукова, Г.В. Настольный теннис / Барчукова Г.В. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
- 16.Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова – М.: РГАФК, 1997. – 50 с.
- 17.Башаева, Т.В. Развитие когнитивных способностей и принятие решений. Т.В. Башаева//Психологические проблемы принятия решений – ЯрГУ, 2001. – С.77-90.
- 18.Белиц-Гейман, С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста / С.П. Белиц-Гейман – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.5-8.
- 19.Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия. Пер. с англ. / Э. Берн – М.: Академический Проект, 2006. – 320 с.
- 20.Богданова, Д.Я. Общение тренера в условиях соревнований по спортивным играм /Д.Я Богданова, Л.К. Доронина. – Л.:1975.
- 21.Ботвинник, М.М. Полвека в шахматах /М.М. Ботвинник – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 22.Василюк, Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций /Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 198 с.
- 23.Василюк, Ф. Е. Психотехника выбора/ Ф. Е. Василюк// Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: «Смысл», 1997. – С. 284-314.

24. Вендрих, А. Ф. К вопросу о психологической подготовке в спортивной деятельности / А. Ф. Вендрих // Психология физического воспитания и спорта. – М., 1973. – Ч. I. – С. 4-16.
25. Вербин, С. Наука принятия решений / С. Вербин – СПб.: Питер. 2002. – 160 с.
26. Вереvченко, А.П. Информационные ресурсы для принятия решений / А.П. Вереvченко – М.: Академический проект, 2002. – 560с.
27. Волков, И.П. Спортивная мотивация в отечественной психологии / И.П. Волков – М.: Физкультура и спорт.– 1996. – 347 с.
28. Волчихин, В.И. Концепция информационно-вероятностного подхода в теории принятия решений / В.И. Волчихин, А.И. Годунов, В.А. Тихомиров – Пенза, 2000.
29. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский // Собр. Соч в 6 т., М.: 1992.– Т.2.
30. Вяткин, Б.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям как процесс организации деятельности с учетом интегральной характеристики его индивидуальности / Б.А Вяткин // Международный сборник научных работ. – М.: ФиС, 1982.
31. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин – М.: ФиС, 1978. – 134с.
32. Гагаева, Г. М. Психологическая подготовка спортсменов-футболистов к предстоящему соревнованию / Г. М. Гагаева // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – Вып. 2.– С. 284-291.
33. Гальперин, П.Я. Ориентировочная основа действий / П.Я. Гальперин – М., 1978. – 384 с.
34. Гальперин, П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П. Я. Гальперин // Исследования мышления в советской психологии – М., 1966.
35. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Генов Ф. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 217с.

36. Герон, Е. Волевая подготовка как одна из сторон подготовки спортсменов к соревнованию / Е. Герон // Учебные записки ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1970. – Вып. 13.
37. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия. – 2000.
38. Глоточкин, А.Д. Социально-психологические аспекты самоутверждения личности в коллективе / А.Д. Глоточкин, В.П. Каширин // Психологический журнал. – 1982. – №4. – С.67-77.
39. Голубева, Н.В. Различия в коммуникативном поведении при решении групповых задач / Н.В. Голубева, М.И. Иванюк. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1966. – 375 с.
40. Гольдштейн, Г.Л. Основы менеджмента / Г.Л. Гольдштейн. – Таганрог: Изд-во ТРГУ, 1987.
41. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский – М., 1985. – 160 с.
42. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
43. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения / Т.О. Гордеева. – М., 1997. – 405 с.
44. Горская, Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар, 1988.
45. Грачев, А.А. Групповой уровень притязаний как средство повышения эффективности совместной деятельности бригады / А.А. Грачев. – М.: Наука, 1987.
46. Гурова, Л.Л. Психологический анализ решения задач / Л.Л. Гурова – Воронеж, 1976. – 327 с.
47. Давыдов, В.В. Современная общая психология и психология спорта / В.В. Давыдов // Теор. и прак. физ. культ. – 2000. №2. – С.9-13.
48. Дернер, Д. Логика неудачи: стратегическое мышление в сложных ситуациях / Д. Дернер. – М.: Смысл, 1997. – 240 с.

49. Джемгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джемгаров, В.И. Румянцева – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
50. Дмитриев, С.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / С.В. Дмитриев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
51. Донцов, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984–208 с.
52. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
53. Егоров, Г.Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте / Г.Е. Егоров // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. – Л., 1983. – С. 105 - 107.
54. Еремеев, А.П. Экспертные модели и методы принятия решений / А.П. Еремеев. – М., 1995.
55. Ендрюлайтене, А.Н. Роль возраста для принятия решений, связанных с риском / А.Н. Ендрюлайтене // Вопросы гуманитарных наук. – 2005. – № 3 – С. 464-468.
56. Загайнов, Р.М. К вопросу о функциональности системы «тренер-спортсмен» / Р.М. Загайнов. – Л., 1977.
57. Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7.
58. Зинченко, В. П. Формирование зрительного образа / В. П. Зинченко. – М.: МГУ, 1969.
59. Знаков, В. В. Понимание в познании и общении / В. В. Знаков. – М.: ИП РАН, 1994.
60. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников – М., 1991.
61. Знаков, В.В. Концептуальная психологическая модель принятия решения. / В.В. Знаков // Вопросы психологии. – 1991, № 5. – С.174-175.

62. Ильин Е.П. Связь волевых качеств с индивидуальным стилем деятельности // Экспериментальное исследование волевой активности. – Рязань, 1986.
63. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 288 с.
64. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
65. Ириков, В.А. Распределенные системы принятия решений: Теория и приложения / В.А. Ириков, В.Н. Тренев. – М., 1999.
66. Карпов, А.В. Психология принятия управленческих решений / А.В. Карпов. – М., 1998.
67. Карпов, А.В. Психологические основы принятия решений в профессиональной работе / А.В. Карпов. – М.: МГПИ им. Ленина, 1986. – 91 с.
68. Карпов, А.В. Психология менеджмента / А.В. Карпов. – М.: Гардарики, 2004. – 584 с.
69. Калинин, В.А. Классификация волевых качеств / В.А. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983.
70. Клименко, А. И. Взаимосвязь тактического и оперативного мышления высококвалифицированных баскетболистов различных игровых амплуа / А. И. Клименко – Ростов н/Д: ПИ ЮФУ, 2009.
71. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев – М., 1990.
72. Ковалев, С.В. Факторы дифференциации лидерства / С.В. Ковалев, Р.Л. Кричевский. – Вестник Московского университета. Психология. – М.: 1978. – № 2. – С. 26-36.
73. Козелецкий, Ю. Психологическая теория решений / Ю. Козелецкий – М.: Прогресс, 1979. – 503 с.
74. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
75. Коломинский, Я. Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе / Я. Л. Коломинский – Минск, 1969. – 320 с.
76. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон – М.: Политиздат, 1967.

77. Корбут, Е.В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
78. Кондратьева, С.В. Практическая психология / С.В. Кондратьева – М.: 1977.
79. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин.– М.: Наука, 1980.
80. Конопкин, О. А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / Конопкин О. А., В. И. Моросанова // Вопр. Психологии. – 1989. – №5. – С. 18-26.
81. Корнилова, Т.В. Диагностика мотивации и готовности к риску /Т.В. Корнилова – М.: Изд-во ИП РАН, 1997.
82. Корнилова, Т. В. Интуиция и рациональность в уровневой регуляции вербальных прогнозов при принятии решений / Т. В. Корнилова, О. В. Степаносова, Е. Л. Григоренко // Вопросы психологи – 2006. – № 2. – С. 126-138.
83. Корнилова, Т.В. Группировки мотивационно-личностных свойств как регулятивные системы принятия решений / Т.В. Корнилова, С.Д. Смирнов // Вопросы психологии. – 2002. – № 6. – С. 73-82.
84. Корнилова, Т. В. Диагностика личностных факторов принятия решений / Т. В. Корнилова // Вопросы психологии.– 1994.–№ 6.– С. 99–109.
85. Корнилова, Т.В. О типах интеллектуальных стратегий принятия решений / Т. В. Корнилова // Вестник МГУ.– Сер. 14.– Психология, 1985.– № 3.– С.11-24.
86. Корнилова, Т.В. Понятие «риска», «неопределенности» и принятия решений в психологических и непсихологических моделях выбора / Т.В. Корнилова.// Управление риском.–1997.– №3.
87. Корнилова, Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова – М.: Аспект Пресс, 2003.
88. Корнилова, Т.В. Риск и мышление / Т.В. Корнилова // Психологический журнал, 1994. – №4.

89. Корнилова, Т.В. Экспериментальная психология. Теория и методы / Т.В. Корнилова – М.: Аспект Пресс, 2005.
90. Котов, А. А. Как стать гроссмейстером / А. А. Котов – М.:1985. – 240 с.
91. Кочетков, В.В. Индивидуально-психологические проблемы принятия решений / В.В.Кочетков, И.Г. Скотникова. – М.: Наука, 1993. – 141 с.
92. Кретти Брайент, Дж. Психология в современном спорте /Дж. Кретти Брайент. – М., «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
93. Кричевский, Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский – М., 1985.
94. Кроник, А.А. Взаимосвязи показателей самооценки и взаимооценки статуса и установочная модель межличностного оценивания / А.А. Кроник. – Психологический журнал.–1981.– №5. – С.55-67.
95. Крупнов, А И. Психология принятия решения /А И. Крупнов – М.: Наука, 1992. – 270 с.
96. Крупнов, А.И. Целостно-функциональный подход к изучению свойств личности / А.И.Крупнов // Системные исследования свойств личности. – М., 1994. – С. 9-23.
97. Кузьмин, Е.С. Семенов В.Е. Методы социальной психологии / Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенов. – Л.: 1977. – 175с.
98. Кулагин, О.А. Принятие решений в организациях / О.А. Кулагин – Спб.: 2001.– С.1-139.
99. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье /Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995.–395 с.
100. Купер, К. Индивидуальные различия / К.Купер.– М.: Аспект-Пресс, 2000 – 527 с.
101. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Курамшин Ю.Ф. СПб: 1999. – 324 с.
102. Ларичев, О.И. Теория и методы принятия решений / О.И. Ларичев – М.: Лагос, 2000 – 1975. – 205 с.

103. Ларичева, О. И. Качественные методы принятия решений. Вербальный анализ решений /О. И. Ларичева, Е. М. Мошкович – М.: Физматлит, 1996.
104. Лахманский, Е.С. Психологические особенности принятия командирами частей и подразделений войск радиационной, химической и биологической защиты эффективных в нестандартной ситуации: дисс. канд. псих.наук / Е.С. Лахманский.–ВУ. М., 1997. – 156 с.
105. Левитов, Д.А Современная психология мотивации / Д.А. Левитов. – М.: Смысл, 2002.
106. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А.Н. Леонтьев.– М.: Политиздат, 1977.
107. Ломов, Б. Ф. Математика и психология в изучении процессов принятия решений / Б. Ф. Ломов // Нормативные и дескриптивные модели принятия решений.– М.: Наука, 1981.– С. 5-20.
108. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой / А.Н. Лутошкин. – М., 1986.–159 с.
109. Мазганник, В. Д. Структурирование информации человеком при принятии решений / В. Д. Мазганник // Психологический журнал.– 1997. – № 1. – С. 90-102.
110. Майерс, Д.Социальная психология / Д.Майерс.– М.:1997.
111. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Екатеринбург, 2001.
112. Мальчиков, А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой /А.В. Мальчиков,- Смоленск, 1987.
113. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 176с.
114. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

115. Матвеев, Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки /Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С.55 - 61.
116. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.– М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
117. Матюшкин, А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А.М. Матюшкин. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 392 с.
118. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991.
119. Медведев, В. В. Психологические особенности спортсменов /В. В. Медведев – М.: РГАФК, 1993. – 128 с.
120. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Псих. Журнал. – 2002. – Т.23. – №6. – С. 5-17.
121. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: ИП РАН, 2007.
122. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И.Моросанова, Е.М Коноз // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 118-127.
123. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 1998.
124. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССМП) / В.И.Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
125. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
126. Найт, Ф. Понятие риска и неопределенности / Ф.Найт // Альманах THESIS. Риск, неопределенность, случайность. –1994. – Вып. 5. – С.12-28.
127. Наумов, В.Н. Теория принятия решений / В.Н. Наумов. – Петродворец, 1998.

128. Нейман, Дж.фон. Теория игр и экономическое поведение / Дж.фон Нейман, О. Моргенштерн – М., 1970. – 707 с.
129. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов. – М.: ФиС, 1985.
130. Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – СПб., 2005.
131. Новокщенов, И. Н. Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 /И. Н. Новокщенов. – Волгоград, 2000.
132. Ольшанский В.Б. Межличностные отношения / В.Б. Ольшанский.– М.:1975.
133. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова.– М.:ТЦ «Сфера», 2000. –512 с.
134. Пейсахов, Н. М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н. М. Пейсахов.–Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1974. – 253 с.
135. Петровский, А.В. Краткий психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г Ярошевский. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
136. Петяйкин, И.П. Психологические особенности решительности / И.П. Петяйкин – М., 1978.
137. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
138. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.
139. Платонов, В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В.Н Платонов // Теория и практика физической культуры.– 1998. – № 8. – С. 23-26, 39-46.
140. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

141. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В.Н. Платонов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – Киев: КГИФК, 1982.–С. 5-26.
142. Плаус, С. Психология оценки и принятия решений / С.Плаус.– М., 1998.
143. Политцер, Г. Мышление в контексте / Г.Политцер, К. Жорж // Иностранная психология. – 1996. – № 6. – С. 28-33.
144. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: 1999.– 152 с.
145. Портнов, Ю.М. Баскетбол/ Ю.М.: Портнов. – М.: Физкультура и Спорт, 1998.
146. Прядеин, В.П. К структуре волевых качеств. – В.П. Прядеин // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1991.
147. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц.Пуни. – М., 1979.
148. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни.– М.: ФиС, 1995. – 297 с.
149. Реан, А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. – СПб.: Изд-во Михайлова, 1999.
150. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А.Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Изд-во Питер, 1999.
151. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов – Махачкала, 2002.
152. Родионов, А.В. Физическое развитие и психическое здоровье / А.В.Родионов, В.А. Родионов – М., 1997.
153. Романов, В.А. К вопросу о быстроте зрительно-двигательного восприятия штрафных ситуаций баскетболистами разной квалификации / В.А. Романов // Тезисы докладов IX конференции молодых ученых. – М., 1971. – С. 224.

154. Рубинштейн, С. Л. О мышлении и путях его исследования / С. Л. Рубинштейн. – М., 1958.
155. Рудик, А.П. Психологические аспекты спортивной деятельности / А.П. Рудик // Психология и современный спорт.– М., 1973.
156. Савина, Е. А. Выбор и принятие решения: риск и социальный контекст Е. А., Савина, Х. Т. Ванг // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С.23-30.
157. Саймон, Г. Теория принятия решений в экономической теории и науке о поведении / Г.Саймон // Теория фирмы.– М., 2000. – С. 54-72.
158. Солнцева, Г. Н. Психологический анализ проблемы принятия решения / Г. Н. Солнцева. – М.: Изд-во МГУ, 1985.
159. Семичева, Н.В. Методика диагностики процесса и качества принятия решений / Н.В.Семичева, В.Б. Никишина // Вестник Университета. Государственный Университет Управления.– М., ГУУ. – 2009. – № 26. – С. 69-72.
160. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 624 с.
161. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.
162. Скотникова, И. Когнитивные стили и стратегии решения познавательных задач / И.Скотникова//Стиль человека. – М.: Смысл, 1998.
163. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. –под общей редакцией И. П. Волкова. –СПб.: Питер, 2002.
164. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 186 с.
165. Суворова, Г. А. Психология деятельности / Г. А. Суворова. – М.: ПЕРСЭ, 2003 г. – 176 с.

166. Суханов, А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля / А.Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 5. – С. 41-44.
167. Суханов, А.Д. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата /А.Д. Суханов // Теория и практика физической культуры.– М., 2002. –№ 4.– С. 37-38.
168. Стамбулова, Н.Б. Психологические модели и описания спортивной карьеры.Н.Б. Стамбулова // Теоретические и прикладные вопросы психологии.–Вып. 3.– Ч. 2. –СПб., 1997.
169. Тарасов, Е.В. Теория принятия решений. Аспекты принятия организационно-технических решений / Е.В. Тарасов, В.М. Балык. – М., 1994.
170. Тихомиров, О.К. Структура мыслительной деятельности человека /Тихомиров О.К. – М.: Изд-во МГУ, 1969. –304 с.
171. Тихомиров, О.К. Принятие решений, как психологическая проблема // Проблемы принятия решений / О.К. Тихомиров – М.: Наука, 1976.– С.77-81.
172. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М., 1966.
173. Уманский, Л.И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов / Л.И. Уманский // Методология и методы социальной психологии.– М.: Наука, 1977.– С. 59.
174. Урицкая, О.Ю. Теория принятия решений /О.Ю. Урицкая. – СПб., 1999.
175. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
176. Фестингер, Л.Теория когнитивного диссонанса / Л.Фестингер.– СПб.: Ювента,1999.
177. Фетискин, Н. П.Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

178. Фещенко, Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств / Е.К. Фещенко. – СПб., 1999.
179. Ханин, Ю.Л. О психологической подготовке команды к соревнованию / Ю.Л. Ханин, –М., ФИС, 1969.
180. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л. Ханин – М.: ФиС, 1980.
181. Холодная, М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования /М. А. Холодная.– М. 1990. – № 5. – С. 121-128.
182. Худадов, Н. А. Исследование психического состояния спортсменов высокой квалификации на предсоревновательном этапе их подготовки/ Н. А. Худадов// Научные труды ВНИИФК.– М., 1973. – Т. 2. – С. 153-156.
183. Хэммонд, Джон С. Как научиться принимать правильные решения / Джон С. Хэммонд, Ральф Л. Кини, Говард Райффа. – Сиб. Универ. изд-тво, 2009.
184. Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоционального состояния спортсмена.О.А. Черникова, О.В. Дашкевич – М., 1971.
185. Чернышев, А.С. Экспериментальное исследование социально-психологической зрелости молодежных групп: Из опыта работы Курской школы социально-педагогической психологии 1964-2004 / А.С.Чернышев. – Курск: КГУ.2004. – 256 с.
186. Чернышев, А.С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А.С.Чернышев, Ю.А. Лунев, С.В. Сарычев– М.: Ин-т психологии РАН, 2005.
187. Шадриков, Б.Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности / Б.Д. Шадриков – М: Наука, 1982.
188. Шайхтдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З.Шайхтдинов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
189. Шварц, Г.М. Психология индивидуальных различий / Г.М. Шварц – М., 1997.

190. Шеварёв, П.А. О роли ассоциаций в процессе мышления // Исследования мышления в сов. Психологии / П.А. Шеварёв, – М., 1966.
191. Шумейкер, П. Модель ожидаемой полезности: разновидности, подходы, результаты, пределы возможностей / П. Шумейкер // Thesis., 1994. – Вып. 5. – С. 32-34.
192. Шумский, А.Е. Основы теории принятия решений / А.Е. Шумский. – Владивосток, 1999.
193. Эндоус, М. Методы принятия решения / М. Эндоус, Р. Стэнсфилд. – М., 1997.
194. Allport, G. Personality. A Psychological Interpretation / G. Allport. – N.Y., 1938. – P. 345
195. Aronson, E. The Return of the Repressed: Dissonance Theory Makes a Comeback, Psychological Inquiry / E. Aronson. – 1992. – 3(4). – 303-311.
196. Asch, S. E. A Perspective on Social Psychology / S. E. Asch // Koch S. (ed.). Psychology: A Study of a Science. – N.Y., 1959.
197. Augoustinos, M. Social Cognition / M. Augoustinos, J. Walker. – London, 1996.
198. Brehm, J. W. Postdecision changes in the desirability of alternatives / J. W. Brehm // Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1956. – N 52. – P. 384-389.
199. Deaux, K. Social Psychology in the 90-s / K. Deaux., F. Dane, L. Wrightsman. – Belmont, 1993.
200. Dvoretzky, M. I. Positional play / M. I. Dvoretzky. – London: Batsford, – 1996. – 260 p.
201. Edwards, W. The theory of decision-making / W. Edwards // Psychological Bulletin, 1954. – V. 51. – P. 380-417.
202. Ellemers, N. Status protection in high status minority groups / Ellemers N. // Eur. Journal of Social Psychology. – Vol. 22. – 1992. – P. 123-140.
203. Gronlund, N.E. Sociometry in the classroom / N.E. Gronlund – N.Y., 1959.

204. Fiske, S. Social Cognition / S. Fiske, S. Taylor. – N. Y., 1984.
205. Janis, I. Decision making psychological theory of choice, conflict & commitment / I. Janis, L. Mann. – 1977.
206. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs / G. A. Kelly – N. Y.: Norton, 1955. – 556 p.
207. Kelley, H. H. The Social Psychology of Groups / H. H. Kelley, J. Thibaut. – N. Y., 1959.
208. Klein, C. Developing expertise in decision-making / C. Klein // Think and Reasoning. 1997. – V. 3. – № 4. – P. 337-352.
209. Krech, D. Psychological Theory and Social Psychology / D. Krech // Theoretical Foundations of Psychology. – N. Y., 1951.
210. Lindsmith, A. R. Social Psychology / A. R. Lindsmith, A. L. Strauss – N. Y., 1956.
211. Merton, R. K. Social Theory and Social Structure / R. K. Merton – N. Y., 1957.
212. Moscovici, S. Society and Theory in Social Psychology / S. Moscovici – N. Y.; London, 1972.
213. Newcomb, T. M. The Social Psychology / T. M. Newcomb – N. Y., 1950.
214. Pennington, N. Evidence evolution in complex decision-making / N. Pennington, R. Hastie // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – V. 51. – № 1. – P. 242-258.
215. Royce, J. Theory of Personality and Individual Differences: Factors, System and Process / J. Royce, A. Powell. – Prentice Hall, 1983.
216. Simon, H. Theories of Decision-making in Economics and Behavioral Science / H. Simon // American Economic Review. – 1959. – V. 49.
217. Shaw, M. E. Theories of Social Psychology / M. E. Shaw, P. R. Costanzo. – N. Y., 1970.
218. Statistika 6.0.
219. Sternberg, R. General intellectual ability / R. Sternberg // Human abilities by R. Sternberg., 1985. – P. 5-31.

220. Tajfel, H. *Introducing Social Psychology* / H.Tajfel, K.Fraser.– L., 1978.
221. Tversky, A., Kahneman D. *Choice and the Framing of Decisions* / A.Tversky, D.Kahneman // *J. Business*. 1984. –V. 59.– № 4.
222. Witkin, H.*Origins of Cognitive Style* // *Cognition: Theory Research, Promise* / H.Witkin – N.Y., 1962.– P. 172-205.
223. Zimbardo, P. *Cognitive Dissonans Rational and the Control of Human Motivation* / P. Zimbardo. – Chicago, 1968.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**1. Методика изучения самооценки (Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн)**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) ряда личных качеств. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

**Инструкция.** Оцените свои способности, возможности, характер. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

**Задание**

Изображено семь линий, длина каждой - 10 см, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов:

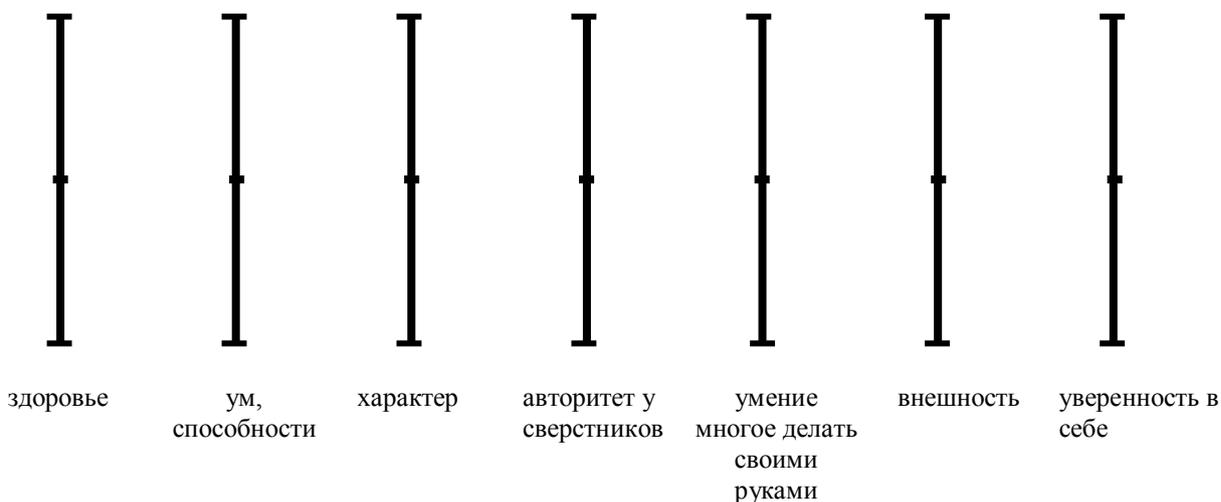
- 1) по отмеченным точкам построить «график» профиль интегральной самооценки;
- 2) сделать вывод о стабильности самооценки и о ее высоте.

**Интерпретация результатов:**

При получении показателей самооценки в интервале выше трех, но ниже пяти - адекватный уровень самооценки.

Если ниже трех – заниженный уровень самооценки;

Если выше пяти – завышенный уровень самооценки.



## 2. Тест-опросник А. Мехрабиана

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы – мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

**Инструкция:** «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен
- +2 – согласен
- +1 – скорее согласен, чем не согласен
- 0 – нейтрален
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- 2 – не согласен
- 3 – полностью не согласен

Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание. При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!»

### Тест опросника (форма А)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых сомневаюсь.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бык тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям.
13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее чем через 5 лет я буду получать более 180 руб.
16. Я скорее стал играть бы в команде, чем соревноваться один на один.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим ответа, высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь более собранным энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, я больше опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### Тест опросника (форма Б)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, вместо того, чтобы выполнить быстро за это же время два-три других.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если бы у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### Процедура подсчета суммарного балла.

Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения: + -3 -2 -1 0 1 2 3 1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе «-») приписываются баллы на основе соотношения:

+ -3 -2 -1 0 1 2 3 7 6 5 4 3 2 1

Ключ к мужской форме: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -30, +31, -32.

Ключ к женской форме: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избежать неудачи.

### 3.Методика «Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности»

**Инструкция к тесту.** Ниже предлагаются 24 утверждения. Решите, относятся ли эти утверждения к вам или нет. Если относятся, отвечайте «да», если не относятся – «нет».

#### Тестовый материал

Работая, я устаю.

Я не могу сосредоточиться на чем-нибудь одном.

Я беспокоюсь по всякому поводу.

Когда я что-нибудь делаю, мои руки трясутся.

Я часто волнуюсь.

Я потею даже в холодную погоду.

Я все время ощущаю голод.

Я меня часто болит желудок.

Периодами из-за беспокойства я теряю сон.

Меня легко вывести из себя.

Я чувствительнее, чем другие.

Я часто о чем-то беспокоюсь.

Как жаль, что я не так счастлив, как другие.

Я легко могу заплакать.

Когда мне нужно ждать, я нервничаю.

Периодами я чувствую себя таким счастливым, что не могу усидеть на месте.

Я сильно пасую перед трудностями.

Временами я чувствую свою бесполезность.

Я застенчивый человек.  
 Я считаю, что во всем для меня есть трудности.  
 Я всегда напряжен.  
 Временами я чувствую себя разбитым.  
 Я уклоняюсь от трудностей.

#### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Если сумма всех ответов «да» не превышает 3, адаптивность высокая; если 3-10 – средняя; свыше 10 – низкая; 20-25 – очень низкая.

#### **4. Тест М. Белбина (диагностика функционально-ролевых позиций).**

**Методика предназначена для выявления функционально-ролевых позиций и создания предпосылок для разумного распределения обязанностей и ролей.**

##### **Указания**

В каждом разделе распределите сумму в десять баллов между предложениями, которые, в вашем представлении, лучше всего описывают ваше поведение. Эти баллы могут быть распределены между несколькими предложениями; в крайних случаях они могут быть все отданы какому-то одному предложению. Занесите баллы в таблицу, приведенную в конце.

##### **1. Что, по-моему, я могу принести в команду:**

- a) Считаю, что способен быстро разглядеть и использовать открывающиеся возможности.
- b) Я могу хорошо работать с самыми разными людьми.
- c) Генерирование идей - одна из моих естественных способностей.
- d) Я обладаю способностью заставлять людей разговариваться, когда вижу, что они могут сделать ценный вклад в достижение группой своих целей.
- e) Моя способность «не снижать обороты» во многом зависит от моей личной продуктивности.
- f) Я готов смириться с временной непопулярностью, если это приведет в итоге к стоящим результатам.
- g) Я обычно чувствую, какие из предложений реалистичны и могут сработать.
- h) Я способен аргументировать альтернативные образы действий, избегая субъективизма и предвзятости.

##### **2. Возможным моим недостатком при работе в команде могло бы быть то, что:**

- a) Я испытываю беспокойство, если встречи недостаточно хорошо организованы, плохо управляются и вообще проводятся не слишком успешно.
- b) Я склонен слишком сочувствовать другим членам группы, которые имеют ценные соображения, не получившие должной огласки.
- c) У меня есть склонность слишком много говорить всякий раз, когда группа переходит к новым идеям.
- d) Мой объективный взгляд на вещи мешает мне с готовностью и энтузиазмом объединяться с моими коллегами.
- e) Если есть потребность довести что-то до конца, иногда я кажусь людям властным и не терпящим возражений.
- f) Мне трудно брать на себя лидерство в группе потому, возможно, что я чрезмерно чувствителен к атмосфере, складывающейся в ней.
- g) Я склонен слишком увлекаться идеями, которые приходят мне в голову, и, таким образом, теряю нить происходящего.
- h) Мои коллеги склонны считать меня человеком, который неоправданно сильно переживает из-за мелочей и опасений, что все может пойти не так, как нужно.

##### **3. Когда я работаю над проектом вместе с другими людьми:**

- a) У меня есть способность влиять на людей, не оказывая на них давления.
- b) Свойственные мне собранность и внимательность предотвращают ошибки и упущения, случающиеся по неосторожности или недосмотру.
- c) Я готов настаивать на том, чтобы все занимались делом, и следить за тем, чтобы группа не растрчивала время впустую, теряя из вида главную цель.
- d) Можно рассчитывать, что я всегда предложу нечто оригинальное.
- e) Я всегда готов поддержать дельное предложение, если оно отвечает общим интересам.
- f) Я нацелен на самые свежие из новых идей и разработок.
- g) Полагаю, моя способность к здравым суждениям может помочь принять верные решения.
- h) На меня можно положиться, если речь идет о том, чтобы обеспечить организацию всей необходимой работы.

**4. Мой подход к групповой работе характерен тем, что:**

- a) Я стремлюсь получше узнать своих коллег, не афишируя своего интереса.
- b) Я не испытываю нежелания оспаривать чужие взгляды или разделять мнение меньшинства.
- c) Обычно я умею найти доводы, чтобы опровергнуть ошибочные предложения.
- d) Мне кажется, у меня есть талант к тому, чтобы заставить все заработать как надо, едва только появляется план, который нужно реализовать.
- e) У меня есть тенденция избегать очевидных решений и предлагать что-нибудь неожиданное.
- f) В любую работу, за какую я ни берусь, я привношу элемент стремления к совершенству во всем.
- g) Я готов использовать контакты и за пределами моей группы.
- h) Хотя мне интересны все взгляды, я не колеблюсь в выборе, когда необходимо принимать решение.

**5. Я получаю удовлетворение от работы потому, что:**

- a) Мне нравится анализировать ситуации и взвешивать все возможные варианты.
- b) Мне интересно отыскивать практические решения проблем.
- c) Мне нравится ощущать, что я создаю хорошие рабочие отношения.
- d) Я могу оказывать сильное влияние на то, какие решения будут приняты.
- e) Я могу встречаться с людьми, которые способны предложить что-нибудь новое.
- f) Я могу добиться, чтобы люди согласились с необходимым образом действий.
- g) Я чувствую себя в своей стихии, когда могу посвятить заданию все свое внимание.
- h) Мне нравится, когда я нахожу область деятельности, которая заставляет меня напрягать воображение.

**6. Если мне неожиданно дадут трудное задание с лимитом времени и незнакомыми мне людьми:**

- a) Я почувствую желание удалиться в угол, чтобы поискать выход из этого тупика, прежде чем выработаю свою линию поведения.
- b) Я буду готов работать с тем человеком, который продемонстрирует наиболее позитивное отношение.
- c) Я бы нашел способ сократить объем задания, установив, какой максимальный вклад мог бы сделать каждый из членов рабочей группы.
- d) Мое природное чувство срочности помогло бы нам избежать отставания от графика.
- e) Полагаю, я сохранял бы спокойствие и свою способность рассуждать здраво.
- f) Несмотря на стрессовую ситуацию, я продолжал бы настойчиво стремиться к цели.
- g) Я был бы готов подать положительный пример, если бы почувствовал, что группа топчется на месте.
- h) Я бы организовал обсуждения с целью подтолкнуть людей к новым идеям и как-то сдвинуть дело с мертвой точки.

**7. Если говорить о проблемах, которые у меня возникают, когда я работаю в группе:**

- a) Я склонен высказывать свое недовольство теми, кто создает препятствия в работе.



**СОКРАЩЕНИЯ:**

РК = Рабочий Компании  
 РР = Разработчик Ресурсов  
 ПР = Председатель  
 СТ = Строгальщик  
 ГН = Генератор  
 ЭК = Эксперт-Контролер  
 ДГ = Душа Группы  
 ДВ = Доводчик

**Описание восьми ролей в команде.****Председатель**

Председатель организует, координирует и направляет деятельность группы. Эта роль предполагает прояснение целей и проблем, стоящих перед группой, распределение заданий и обязанностей и поощрение членов группы к тому, чтобы они активно участвовали в выполнении задач и достижении целей группы.

**Генератор**

Генератор занят тем, что выдвигает идеи и разрабатывает стратегии для достижения целей, принятых группой. Выполнение этой роли требует творческой изобретательности, воображения и стремления к новому.

**Рабочий Компании**

Роль Рабочего Компании связана с практической реализацией и применением концепций и планов, разработанных группой. Она предполагает трезвый, приземленный взгляд на вещи в сочетании с упорством перед лицом возникающих трудностей.

**Эксперт-Контролер**

Эта роль связана с анализом идей и предложений, рассматриваемых командой, с целью оценить их целесообразность, осуществимость и полезность для достижения стоящих перед группой целей. Важной функцией Эксперта-Контролера является указание, в конструктивной манере, на слабые стороны рассматриваемых предложений.

**Разработчик Ресурсов**

Эта роль связана с исследованием внешней среды за пределами группы, выделением в этой среде нужных идей, информации и ресурсов. Выполнение этой роли предполагает развитие контактов, координацию действий и переговоры с другими группами и отдельными лицами.

**Душа Группы**

Основной функцией Души Группы является создание и поддержание командного духа. Эта роль связана с повышением уровня общения в группе, что достигается оказанием личной поддержки и теплым отношением к членам группы, а также посредством преодоления трений и конфликтов.

**Доводчик**

Доводчик добивается, чтобы усилия группы достигали определенных стандартов, следит за тем, чтобы группа избегала ошибок как вследствие нарушения существующих норм и правил, так и вследствие упущений и недосмотров. К этой роли также относится поиск конкретных ошибок и поддержание чувства срочности внутри группы.

**Строгальщик**

Строгальщик противостоит, спорит, не соглашается. Он стремится многого достичь, общителен, нетерпелив, имеет низкий порог раздражительности. Во что бы то ни стало хочет выигрывать все свои партии. У него хорошая интуиция, он проницателен, особенно если проигрывает. Он лидер, не занимающий председательского кресла.

### ЛЮДИ, КОТОРЫХ ПОЛЕЗНО ИМЕТЬ В КОМАНДЕ

Типы	Обозначение	Характерные черты	Положительные качества	Допустимые слабости
Рабочий Компании	РК	Консервативен, чувство долга, предсказуем	Способность организовывать работу, практический здравый смысл, трудолюбие, самодисциплина	Недостаточная гибкость, не откликается на идеи, не проверенные практикой
Председатель	ПР	Спокоен, уверен в себе, сдержан на эмоции	Способность поощрять всех, кто хочет высказаться, относится к ним без пристрастия, исходя из одной только полезности предлагаемого. Ясное видение цели	Не выше среднего в плане интеллекта и творческих способностей
Строгальщик	СТ	Всегда на взводе, общителен, динамичен	Напор и готовность бороться с инерцией, неэффективностью, самодовольством или самообманом	Склонность провоцировать, раздражительность и нетерпение
Генератор	ГН	Индивидуалист, мыслит серьезно, неортодоксален	Гениальность, воображение, интеллект, знания	Витает в облаках, склонен игнорировать практические детали или установленный порядок
Разработчик Ресурсов	РР	Экстраверт, энтузиаст, любознателен	Способность находить контакт с людьми и исследовать все новое. Способность не пасовать перед трудностями	Склонен терять интерес, после того как первоначальный пыл угасает
Эксперт-Контролер	ЭК	Трезвое отношение, невозмутим,	Трезвость суждений, осмотрительность, практичность	Недостаток вдохновения или способности вдохновлять других
Душа Группы	ДГ	Ориентирован на людей, довольно мягок, чувствителен	Отзывчивость, способность откликаться на возникающие ситуации и поддерживать командный дух	Нерешительность в моменты кризиса
Доводчик	ДВ	Скрупулезен, любит порядок, добросовестен, вечно обеспокоен	Способность доводить дело до конца. Стремление к совершенству во всем.	Склонен тревожиться из-за мелочей. «Отступается» всегда с большой неохотой.

## 5. Прибор «АРКА» (А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Ю.А. Лунев).

Прибор представляет сборно-разборную конструкцию в виде арки, состоящую из 36 элементов «кирпичиков». Элементы пронумерованы и складываются в строго определенном порядке.

### Процедура работы с «Аркой»

Исследуемой группе предъявляется инструкция, в которой объясняется устройство прибора, правила сборки, ставится задача. Сам экспериментатор в ходе эксперимента дает оценку действиям всей группы в целом, а также действиям отдельных лиц (особенно лидеров), сравнивает результаты данной группы с достижениями других групп, стремясь тем не менее предоставить испытуемым группам большую самостоятельность.

**Инструкция:** Перед Вами сборно-разборная конструкция в виде арки. Она состоит из отдельных «кирпичиков», пронумерованных следующим образом: левая опора начинается с №9 и заканчивается под «кирпичиком №36; правая опора – с №1 и заканчивается №8. Задача группы собрать «Арку». «Арка» дает возможность широко варьировать условия работы и изменять их в зависимости от задач исследования: изучать группы в условиях изоляции, в присутствии другой группы, в условиях соревнования; создавать «конфликт» между двумя группами, перемещая кирпичики двух «Арок» на одном столе. Для проведения опыта необходим секундомер. Кроме фиксации времени, затраченного группой на сборку «Арки», ведется протокольная запись процесса выполнения задачи, а в отдельных случаях применяется звукозапись и кино съемка.

### *К - коэффициент сплоченности или совместности*

$$K = \frac{a_1t_1 + a_2t_2 + a_3t_3 + \dots + a_nt_n}{A \cdot T} \quad \text{где:}$$

A – число членов в группе

$a_1, a_2, \dots, a_n$  – число членов группы участвующих в кооперации

$t_1, t_2, \dots, t_n$  – время затраченное участниками  $a_1, a_2, \dots, a_n$  на кооперацию

T – общее время, затраченное на совместную деятельность от начала до конца

n – число коопераций

Прибор-модель «Арка» актуализирует такую характеристику групповой деятельности, как психологический настрой на деятельность, способность членов группы создавать одномоментное напряженное эмоционально-волевых состояний индивидов и группы, необходимых для энергичного начала достижения общей цели.

### Образец бланка

Протокол работы на «Арке»					Группа _____			Дата _____
Экс. группа	Качество сборки	Эмоц. состояние	Характер взаимодействия	Ориентировка	лидер	исполнитель	Ведомый	Примечание

Рекомендуем фиксировать следующие показатели:

- Качественные показатели взаимодействия (сотрудничество, соперничество, конфликт);
- Количественные и качественные характеристики ориентировки в предстоящей совместной деятельности;
- Лидерство и его динамика;
- Субъективная оценка членами группы результата работы с «Аркой»;
- Стиль взаимодействия членов группы друг с другом.

### 6. Социометрия Дж. Морено

Тест направлен измерение межличностных взаимоотношений в группе. Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Вместе с официальной или формальной структурой общения, отражающей рациональную, нормативную, обязательную сторону человеческих взаимоотношений, в любой социальной группе всегда имеется психологическая структура неофициального или неформального порядка, формирующаяся как система межличностных отношений, симпатий и антипатий. Особенности такой структуры во многом зависят от ценностных ориентации участников, их восприятия и понимания друг друга, взаимооценок и самооценок. Как правило, неформальных структур в группе возникает несколько, например, структуры взаимоподдержки, взаимовлияния, популярности, престижа, лидерства и др. Неформальная структура зависит от формальной структуры группы в той степени, в которой индивиды подчиняют свое поведение целям и задачам совместной деятельности, правилам ролевого взаимодействия. С помощью социометрии можно оценить это влияние. Социометрические методы позволяют выразить внутригрупповые отношения в виде числовых величин и графиков и таким образом получить ценную информацию о состоянии группы.

Для социометрического исследования важно, чтобы любая структура неформального характера, хотим мы этого или нет, всегда в тех или иных отношениях проецировалась на формальную структуру, т.е. на систему деловых, официальных отношений, и тем самым влияла

на сплоченность коллектива, его продуктивность. Эти положения проверены экспериментом и практикой.

Наиболее общей задачей социометрии является изучение неофициального структурного аспекта социальной группы и царящей в ней психологической атмосферы.

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т.д.

При этом социометрическая процедура может проводиться в двух формах. Первый вариант - непараметрическая процедура. В данном случае испытуемому предлагается ответить на вопросы социометрической карточки без ограничения числа выборов испытуемого. Если в группе насчитывается, скажем, 12 человек, то в указанном случае каждый из опрашиваемых может выбрать 11 человек (кроме самого себя). Таким образом, теоретически возможное число сделанных каждым членом группы выборов по направлению к другим членам группы в указанном примере будет равно  $(N-1)$ , где  $N$  - число членов группы. Точно так же и теоретически возможное число полученных субъектом выборов в группе будет равно  $(N-1)$ . Указанная величина  $(N-1)$  полученных выборов является основной количественной константой социометрических измерений. При непараметрической процедуре эта теоретическая константа является одинаковой как для индивидуума, делающего выборы, так и для любого индивидуума, ставшего объектом выбора. Достоинством данного варианта процедуры является то, что она позволяет выявить так называемую эмоциональную экспансивность каждого члена группы, сделать срез многообразия межличностных связей в групповой структуре. Однако при увеличении размеров группы до 12-16 человек этих связей становится так много, что без применения вычислительной техники проанализировать их весьма трудно.

Другим недостатком непараметрической процедуры является большая вероятность получения случайного выбора. Некоторые испытуемые, руководствуясь личным мотивом, нередко пишут в опросниках: "выбираю всех". Ясно, что такой ответ может иметь только два объяснения: либо у испытуемого действительно сложилась такая обобщенная аморфная и недифференцированная система отношений с окружающими (что маловероятно), либо испытуемый заведомо дает ложный ответ, прикрываясь формальной лояльностью к окружающим и к экспериментатору (что наиболее вероятно).

Анализ подобных случаев заставил некоторых исследователей попытаться изменить саму процедуру применения метода и таким образом снизить вероятность случайного выбора. Так родился второй вариант - параметрическая процедура с ограничением числа выборов. Испытуемым предлагают выбирать строго фиксированное число из всех членов группы. Например, в группе из 25 человек каждому предлагают выбрать лишь 4 или 5 человек. Величина ограничения числа социометрических выборов получила название "социометрического ограничения" или "лимита выборов".

Многие исследователи считают, что введение "социометрического ограничения" значительно превышает надежность социометрических данных и облегчает статистическую обработку материала. С психологической точки зрения социометрическое ограничение заставляет испытуемых более внимательно относиться к своим ответам, выбирать для ответа только тех членов группы, которые действительно соответствуют предлагаемым ролям партнера, лидера или товарища по совместной деятельности. Лимит выборов значительно снижает вероятность случайных ответов и позволяет стандартизировать условия выборов в

группах различной численности в одной выборке, что и делает возможным сопоставление материала по различным группам.

В настоящее время принято считать, что для групп в 22-25 участников минимальная величина "социометрического ограничения" должна выбираться в пределах 4-5 выборов. Существенное отличие второго варианта социометрической процедуры состоит в том, что социометрическая константа ( $N-1$ ) сохраняется только для системы получаемых выборов (т.е. из группы к участнику). Для системы отданных выборов (т.е. в группу от участника) она измеряется новой величиной  $d$  (социометрическим ограничением). Введением величины и можно стандартизировать внешние условия выборов в группах разной численности. Для этого необходимо определять величину  $d$  по одинаковой для всех групп вероятности случайного выбора. Формулу определения такой вероятности предложили в свое время Дж. Морено и Е. Дженнингс:

$$P(A) = d/(n-1)$$

где  $P$  - вероятность случайного события ( $A$ ) социометрического выбора;  $N$  - число членов группы.

Обычно величина  $P(A)$  выбирается в пределах 0,20-0,30. Подставляя эти значения в формулу (1) для определения  $d$  с известной величиной  $N$ , получаем искомое число "социометрического ограничения" в выбранной для измерений группе.

Недостатком параметрической процедуры является невозможность раскрыть многообразие взаимоотношений в группе. Возможно выявить только наиболее субъективно значимые связи. Социометрическая структура группы в результате такого подхода будет отражать лишь наиболее типичные, "избранные" коммуникации. Введение "социометрического ограничения" не позволяет судить об эмоциональной экспансивности членов группы.

Социометрическая процедура может иметь целью:

- а) измерение степени сплоченности - разобщенности в группе;
- б) выявление "социометрических позиций", т.е. относительного авторитета членов группы по признакам симпатии - антипатии, где на крайних полюсах оказываются "лидер" группы и "отвергнутый";
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрическая карточка или социометрическая анкета составляется на заключительном этапе разработки программы. В ней каждый член группы должен указать свое отношение к другим членам группы по выделенным критериям (например, с точки зрения совместной работы, участия в решении деловой задачи, проведения досуга, в игре и т.д.). Критерии определяются в зависимости от программы данного исследования: изучаются ли отношения в производственной группе, группе досуга, во временной или стабильной группе.

При опросе без ограничения выборов в социометрической карточке после каждого критерия должна быть выделена графа, размеры которой позволили бы давать достаточно полные ответы. При опросе с ограничением выборов справа от каждого критерия на карточке чертятся столько вертикальных граф, сколько выборов мы предполагаем разрешить в данной группе. Определение числа выборов для разных по численности групп, с заранее заданной величиной  $P(A)$  в пределах 0,14-0,25 можно произвести, пользуясь специальной таблицей (см. табл. "Величины ограничения социометрических выборов").

Когда социометрические карточки заполнены и собраны, начинается этап их математической обработки. Простейшими способами количественной обработки являются табличный, графический и индексологический.

### Величины ограничения социометрических выборов

Число членов групп	Социометрическое ограничение d	Вероятность случайного выбора P (A)
5 – 7	1	0,20 – 0,14
8 – 11	2	0,25 – 0,18
12 – 16	3	0,25 – 0,19
17 – 21	4	0,23 – 0,19
22 – 26	5	0,22 – 0,19
27 – 31	6	0,22 – 0,10
32 – 36	7	0,21 – 0,19

### СОЦИОМАТРИЦА

Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице. Результаты выборов разносятся по матрице с помощью условных обозначений.

Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Могут быть построены суммарные социоматрицы, дающие картину выборов по нескольким критериям, а также социоматрицы по данным межгрупповых выборов.

Основное достоинство социоматрицы - возможность представить выборы в числовом виде, что, в свою очередь, позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и отданных выборов, установить порядок влияний в той или иной конкретной группе. На основе социоматрицы строится социограмма - карта социометрических выборов (социометрическая карта), производится расчет социометрических индексов.

### СОЦИОГРАММА

Социограмма - схематическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков.

Социограммная техника является существенным дополнением к табличному подходу в анализе социометрического материала, ибо она дает возможность более глубокого качественного описания и наглядного представления групповых явлений.

Анализ социограммы начинается с отыскания центральных, наиболее влиятельных членов, затем взаимных пар и группировок. Группировки состояются из взаимосвязанных лиц, стремящихся выбирать друг друга. Наиболее часто в социометрических измерениях встречаются положительные группировки из 2, 3 членов, реже из 4 и более членов.

**Пример социоматрицы для группы,  
численностью N членов**

№	Кто выбирает: фамилия испытуемого j-члены	i-члены: кого выбирают								Сделанные выборы		Всего
1	А-ов		+	+	-	-	.	.	.	2	2	4
2	В-ов	+		+	-	-	.	.	.	2	2	4
3	Г-ев	+	+				.	.	.	2	0	2
4	П-ов	+				-	.	.	.	1	1	2
5	С-ов	+	-	-	+		.	.	.	2	2	4
6	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
...	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
...	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
N	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
Полученные выборы		4	2	2	1	0	.	.	.	9		
		0	1	1	2	3	.	.	.		7	
Всего												16

Рис. 1

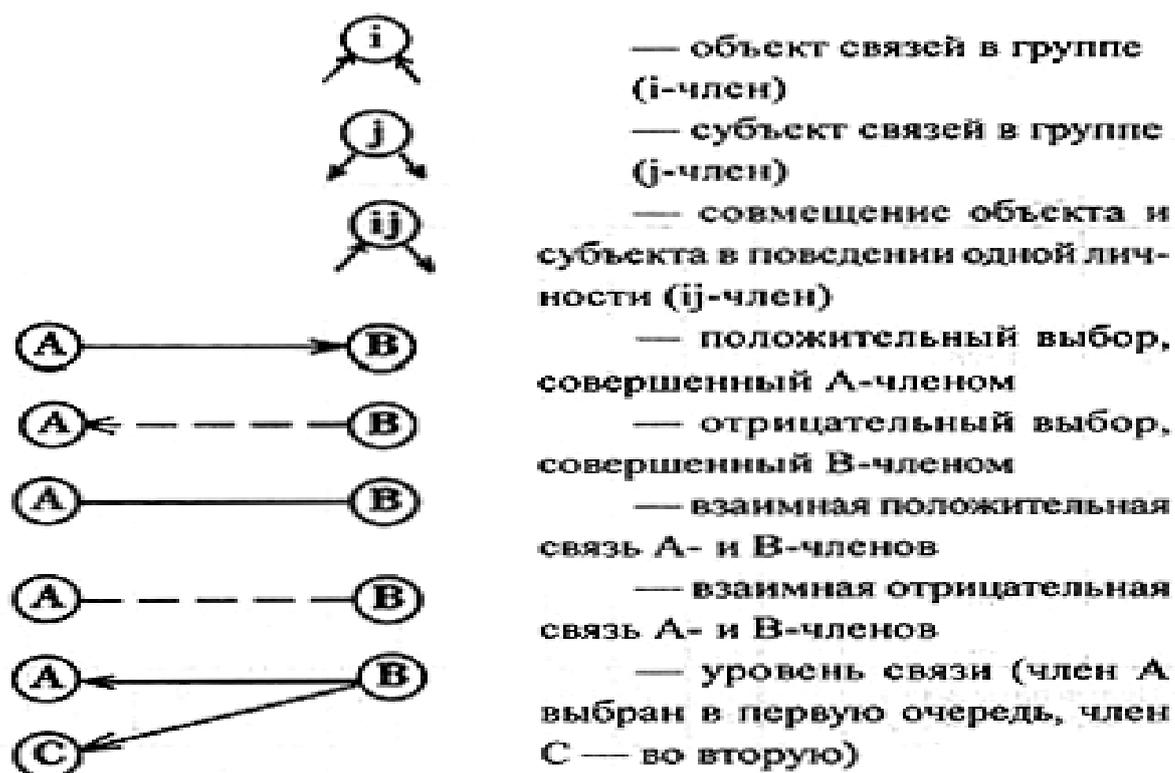
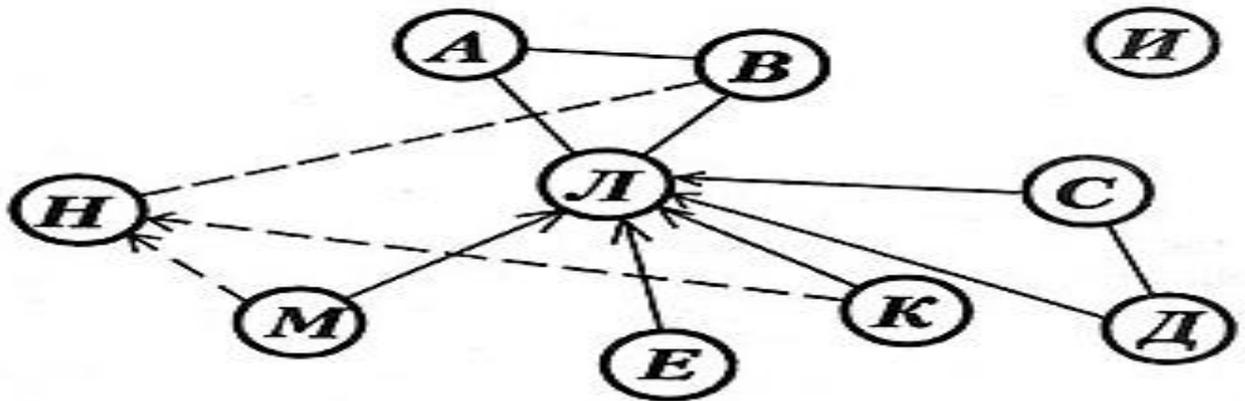


Рис. 2



Различают персональные социометрические индексы (ПСИ) и групповые (ГСИ). Первые характеризуют индивидуальные социально-психологические свойства личности в роли члена группы. Вторые дают числовые характеристики целостной социометрической конфигурации выборов в группе. Они описывают свойства групповых структур общения.

Основными ПСИ являются:

- индекс социометрического статуса  $i$ -члена;
- индекс эмоциональной экспансивности  $j$ -члена;
- индекс объема, интенсивности и концентрации взаимодействия  $ij$ -члена.

Символы  $i$  и  $j$  обозначают одно и то же лицо, но в разных ролях:  $i$  - выбираемый,  $j$  - выбирающий,  $ij$  - совмещение ролей.

Индекс социометрического статуса  $i$ -члена группы определяется по формуле (см. ниже)

Социометрический статус - это свойство личности как элемента социометрической структуры занимать определенную пространственную позицию (локус) в ней, т.е. определенным образом соотноситься с другими элементами. Такое свойство развито у элементов групповой структуры неравномерно и для сравнительных целей может быть измерено числом - индексом социометрического статуса. Элементы социометрической структуры - это личности, члены группы. Каждый из них в той или иной мере взаимодействует с каждым, общается, непосредственно обменивается информацией и т.д. В то же время каждый член группы, являясь частью целого (группы), своим поведением воздействует на свойства целого. Реализация этого воздействия протекает через различные социально-психологические формы взаимовлияния. Субъективную меру этого влияния подчеркивает величина социометрического статуса. Но личность может влиять на других двояко: либо положительно, либо отрицательно. Поэтому принято говорить о положительном и отрицательном статусе. Статус тоже измеряет потенциальную способность человека к лидерству. Чтобы высчитать социометрический статус, необходимо воспользоваться данными социоматрицы. Возможен расчет  $S_i^+$  - положительного и  $S_i^-$  - отрицательного статуса в группах малой численности ( $N$ ). Индекс эмоциональной экспансивности  $j$ -члена группы высчитывается по формуле

Индекс показывает среднюю активность группы при решении задач социометрического теста (в расчете на каждого члена).

Надежность рассмотренной процедуры зависит прежде всего от правильного отбора критериев социометрии, что диктуется программой исследования и предварительным знакомством со спецификой группы.

Использование социометрического теста позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в бригадах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях,

особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Индекс психологической взаимности в группе ("сплоченности группы") высчитывается по формуле:

$$C_i = \frac{\sum_{i=1}^N (R_i^+ + R_i)}{N-1}$$

где  $C_i$  — социометрический статус  $i$ -члена,  $R_i$  — полученные  $i$ -членом выборы,  $\sum$  — знак алгебраического суммирования числа полученных выборов  $i$ -члена,  $N$  — число членов группы.

$$E_j = \frac{\sum_{j=1}^N (R_j^+ + R_j)}{N-1},$$

где  $E_j$  — эмоциональная экспансивность  $j$ -члена,  $R$  — сделанные  $j$ -членом выборы (+, -).

С психологической точки зрения показатель экспансивности характеризует потребность личности в общении.

Из ГСИ наиболее важными являются:

Индекс эмоциональной экспансивности группы высчитывается по формуле:

$$A_g = \frac{\sum_{j=1}^N \left[ \sum_{i=1}^N R_i^{(+)} \right]}{N},$$

где  $A_g$  — экспансивность группы,  $N$  — число членов группы.

$$G_g = \frac{\left[ \sum_{ij=1}^N \sum_{ij=1}^N A_{ij}^+ \right]}{1/2 \cdot N(N-1)},$$

где  $G_g$  — взаимность в группе по результатам положительных выборов,  $A_{ij}^+$  — число положительных взаимных связей в группе,  $N$  — число членов группы.

### 7. Опросник «Личностные факторы принятия решений»

**Инструкция:** Внимательно прочитайте утверждения и отметьте «+1», если высказывание в основном Вас характеризует, «-1», если оно Вам не соответствует, и «0», если оно Вас наполовину характеризует.

1. При подготовке к важной работе (отчёту, экзамену) я стараюсь получить всю информацию, все необходимые знания.
2. При решении проблемы я обдумываю и оцениваю все возможные варианты, даже если какие-то из них нереальны или неприемлемы.
3. Именно действия, а не размышления, помогают мне достичь желаемых результатов.
4. В ситуациях, требующих решения, я всегда бываю так увлечён или разочарован делом, что выбор меня затрудняет.
5. Я могу утверждать или отрицать только то, о чем точно осведомлен.
6. Я осторожен в своих планах и действиях.
7. Я неохотно ставлю на карту что-либо, предпочитаю действовать наверняка.
8. Я всегда забочусь о тщательности и точности в своих планах и действиях.
9. Я робок.
10. Я принимаю решения не на авось, а только после основательных размышлений.
11. Я действую согласно девизу: «Не зная броду, не суйся в воду».
12. Я предпочитаю неоднократно обдумывать решения, чтобы не сделать ошибки.
13. Я охотно и смело иду на большой риск.
14. Только осознав правильность своего действия, я принимаю решение.
15. Я высказываю своё мнение, даже если большинство других людей занимают противоположную позицию.
16. На работу, которая кажется мне интересной, я решаюсь даже тогда, когда мне не ясно, справлюсь ли я с ней.
17. Я легко заговариваю с незнакомыми людьми, с которыми хотел бы вступить в разговор.
18. Я охотно заменил бы своего начальника, чтобы показать, чего я могу добиться, даже рискуя наделать ошибок.
19. Я не принимаю решения, пока не обдумаю всех его последствий.
20. Меня тяготила бы ситуация самостоятельного ведения переговоров.
21. Даже если я знаю, что мои шансы невелики, я всё равно пытаю счастья.
22. В ситуации неопределённости выбора я всё же склонен заключить сделку.
23. Мне не доставляет труда принимать самостоятельные решения в любых условиях.
24. Я доверяюсь партнёру только в том случае, если имею о нём достаточно полную информацию.
25. К успеху в делах меня приводит скорее неутомимость попыток, чем скрупулёзность расчётов.

**КЛЮЧ ДЛЯ ОПРОСНИКА ЛФР-25.** К шкале «рациональность» относятся пункты 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24. К шкале «готовность к риску» относятся пункты: 3, 4, 7 (с интервированным значением), 21, 22, 23, 25.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## Сводная таблица первичных показателей психологических особенностей спортсменов-теннисистов

Таблица 1

№ п./л.	Код	возраст	пол	Самооценка		Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности		РТРК (репертуарный тест ролевых конструктов)	Личностные факторы ПР				Мотивация достижения		
				Колич.пок		Количественный	Качественный		Качественный показатель	Рациональность		Готовность к риску		Количественный	Качественный
										количественный	качественный	количественный	качественный		
1	ГА	19	женский	9,2	неадекватная (завышенная)	6	сред	Прост. констр. система	8	выс	3	сред	85	выс	
2	МН1	16	женский	7	адекватная	9	сред	Слож. констр. система	8	выс	2	сред	48	сред	
3	ЖА	16	женский	6,5	адекватная	5	сред	Прост. констр. система	3	низ	6	выс	95	выс	
4	СЛ	19	женский	7,5	адекватная	5	сред	Прост. констр. система	7	сред	4	выс	81	выс	
5	МЛ	16	мужской	6,2	адекватная	6	сред	Прост. констр. система	5	сред	2	сред	87	выс	
6	НА1	19	женский	7,2	адекватная	5	сред	Прост. констр. система	6	сред	2	сред	65	сред	
7	ПН	17	женский	8,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	Прост. констр. система	3	низ	4	выс	86	выс	
8	ЩК	16	женский	7,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	Прост. констр. система	6	сред	2	сред	91	выс	
9	МН2	19	женский	7,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	Прост. констр. система	8	выс	3	сред	64	сред	
10	КО	19	женский	5,4	адекватная	5	сред	Прост. констр. система	6	сред	4	выс	58	сред	
11	ИА	18	мужской	8,1	неадекватная (завышенная)	5	Сред	Слож. констр. система	6	сред	2	сред	55	сред	
12	МВ	19	мужской	8,7	неадекватная (завышенная)	4	Сред	Слож. констр. система	11	выс	3	сред	58	сред	
13	АС	19	мужской	7,1	адекватная	5	Сред	Слож. констр. система	7	сред	4	выс	73	сред	
14	ТМ	16	мужской	7,1	адекватная	5	Сред	Слож. констр. система	6	сред	3	сред	44	низ	
15	БА	18	мужской	7,1	адекватная	10	Сред	Слож. констр. система	3	низ	3	сред	99	выс	
16	ШС	22	мужской	6,8	адекватная	5	сред	Слож. констр. система	3	низ	3	сред	85	выс	

## Продолжение Таблицы 1

17	ПЕ	21	мужской	7,2	адекватная	5	Сред	Слож. констр. система	6	сред	3	сред	69	сред
18	АА	18	мужской	7,1	адекватная	5	сред	Слож. констр. система	10	выс	1	низ	55	сред
19	БО	19	мужской	7,7	неадекватная (завышенная)	6	Сред	Слож. констр. система	10	выс	3	Сред	66	сред
20	ПИ	16	женский	6,8	адекватная	7	сред	Прост. констр. система	4	низ	4	выс	85	выс
21	АМ	18	мужской	8,4	неадекватная (завышенная)	7	Сред	Прост. констр. система	6	сред	0	низ	66	сред
22	ПИ2	19	мужской	5,7	адекватная	6	сред	Прост. констр. система	6	сред	0	низ	98	выс
23	БП	17	мужской	6,4	адекватная	5	Сред	Прост. констр. система	8	сред	1	низ	58	сред
24	ПО	17	женский	6,2	адекватная	6	сред	Прост. констр. система	6	сред	3	сред	87	выс
25	СА	16	мужской	6,8	адекватная	7	Сред	Прост. констр. система	7	сред	4	выс	51	низ

## Сводная таблица первичных показателей психологических особенностей спортсменов-шахматистов

Таблица 2

№ п./п.	Код испытуемого	возраст	пол	Самооценка		Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности		РТРК (репертуарный тест ролевых конструктов)	Личностные факторы ПР				Мотивация достижения	
				Количественный показатель	качественный показатель	Количественный	Качественный		Рациональность		Готовность к риску			
									количественный	качественный	количественный	качественный	количественный	качественный
1	ГА	20	женский	4,4	неадекватная (заниженная)	8	сред	Прост. констр. система	3	низ	3	сред	51	низ
2	АИ	22	мужской	7	адекватная	5	сред	Слож.констр. система	8	выс	1	низ	18	низ
3	КД	20	мужской	7,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	Слож.констр. система	12	выс	0	низ	87	выс
4	СИ	20	мужской	8,4	неадекватная (завышенная)	9	сред	Слож.констр. система	11	выс	1	низ	85	выс
5	ТВ	19	женский	7,1	адекватная	5	сред	Слож.констр. система	3	низ	4	выс	55	сред
6	БК	16	женский	7,2	адекватная	7	сред	Прост. констр. система	6	сред	0	низ	56	сред
7	МН	16	женский	8,4	неадекватная (завышенная)	9	сред	Прост. констр. система	3	низ	2	сред	55	сред
8	МЕ	16	женский	9	неадекватная (завышенная)	5	сред	Прост. констр. система	8	выс	3	сред	55	сред
9	РВ	16	мужской	8,2	неадекватная (завышенная)	5	сред	Слож.констр. система	10	выс	5	выс	58	сред
10	ИС	22	мужской	7,2	адекватная	5	сред	Прост. констр. система	3	низ	2	сред	66	сред
11	НА	16	мужской	9,2	неадекватная (завышенная)	6	сред	Слож.констр. система	3	низ	6	выс	95	выс
12	БА	16	женский	8,5	неадекватная (завышенная)	5	сред	Слож.констр. система	7	сред	4	выс	81	выс
13	ГС	16	женский	8,8	неадекватная (завышенная)	8	сред	Слож.констр. система	5	сред	2	сред	87	выс
14	КС	20	мужской	9	неадекватная (завышенная)	6	сред	Слож.констр. система	6	сред	2	сред	65	сред
15	ПВ2	21	мужской	6,8	адекватная	5	сред	Слож.констр. система	3	низ	4	выс	86	выс
16	ПВ1	16	мужской	6,5	адекватная	6	сред	Прост. констр. система	6	сред	2	сред	91	выс
17	АА1	20	женский	7,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	Прост. констр. система	8	выс	3	сред	64	сред
18	ФИ	21	женский	8,7	неадекватная (завышенная)	4	сред	Слож.констр. система	6	сред	4	выс	58	сред
19	ОК	22	мужской	7,2	адекватная	4	сред	Слож.констр. система	6	сред	2	сред	55	сред
20	АА2	21	мужской	7,1	адекватная	5	сред	Слож.констр. система	11	выс	3	сред	58	сред

## Продолжение Таблицы 2

21	ПВЗ	17	мужской	8	неадекватная (завышенная)	3	выс	Слож.констр. система	7	сред	4	выс	73	сред
22	ЛА	20	мужской	9	неадекватная (завышенная)	5	сред	Слож.констр. система	6	сред	3	сред	44	низ
23	СБ	17	мужской	5,1	адекватная	6	сред	Слож.констр. система	3	низ	3	сред	99	выс
24	ААЗ	16	женский	7	адекватная	6	сред	Слож.констр. система	3	низ	3	сред	85	выс
25	ПД	16	женский	6,4	адекватная	7	сред	Слож.констр. система	6	сред	3	сред	69	сред
26	МОЕ	16	женский	7,1	адекватная	7	сред	Слож.констр. система	10	выс	1	низ	55	сред

## Сводная таблица первичных показателей психологических особенностей спортсменов-баскетболистов

Таблица 3

№ п./п.	Нумерация принадлежности к командам	Код испытуемого	Роль в игре	возраст	пол	Социометрия		Самооценка		Оценка эмоциональной деятельности адаптивности		Командные роли по Белбину		Личностные факторы ПР				Мотивация достижения			
						статус	количественный показатель	Количественный показатель	качественный показатель	Количественный	Качественный	роли	количественный показатель	количественный	качественный	колич	Качествен.	количественный	Качествен.	показатель	
																				Рациональность показатель	Готовность к риску
1	1	АОС	Разыгрывающий защитник	18	мужской	принимаемый	2	7,5	адекватная	5	сред	председатель	16	8	выс	2	сред	51	низ		
2	2	АМ В	Атакующий защитник	16	мужской	принимаемый	2	7,8	неадекватная (завышенная)	8	сред	душа группы	14	8	выс	1	низ	18	низ		
3	3	КУВ	Тяжёлый или мощный форвард	18	мужской	принимаемый	2	8	неадекватная (завышенная)	5	сред	строгальщик	18	10	выс	2	сред	87	выс		
4	9	АВС	Тяжёлый или мощный форвард	16	мужской	лидер	5	6,7	адекватная	6	сред	генератор	14	8	выс	3	сред	85	выс		
5	4	ЭСБ	Центровой	18	мужской	игнорируемый	0	9,4	неадекватная (завышенная)	7	сред	душа группы	14	9	выс	3	сред	55	сред		
6	5	ВЛС	Лёгкий форвард	17	мужской	принимаемый	2	9,4	неадекватная (завышенная)	9	сред	душа группы	16	8	выс	2	сред	56	сред		
7	8	НЕН	Разыгрывающий защитник	17	мужской	лидер	6	7,5	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	16	10	выс	3	сред	55	сред		
8	6	СВН	Атакующий защитник	16	мужской	предпочитаемый	3	9,5	неадекватная (завышенная)	5	сред	душа группы	18	9	выс	2	сред	55	сред		
9	1	ПЯС	Атакующий защитник	16	мужской	предпочитаемый	3	9	неадекватная (завышенная)	5	сред	Эксперт-контролер	12	6	сред	1	низ	58	сред		
10	2	ГДА	Тяжёлый или мощный форвард	18	мужской	предпочитаемый	3	7,2	адекватная	5	сред	Эксперт-контролер	16	6	сред	4	выс	66	сред		
11	7	ЖАР	Центровой	16	мужской	предпочитаемый	3	8,1	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	12	9	выс	2	сред	89	выс		
12	3	БЛ	Центровой	18	мужской	лидер	6	7,4	адекватная	6	сред	душа группы	16	3	низ	4	выс	96	выс		
13	4	ЛМ	Разыгр. защитн.	16	мужской	игнорируемый	0	8	неадекв. (завыш)	5	сред	Эксперт-контролер	14	6	сред	0	низ	55	сред		

## Продолжение Таблицы 3

14	6	АМ	Атакующий защитник	16	мужской	принимаемый	2	6	адекватная	8	сред	Эксперт-контролер	24	6	сред	1	низ	8	выс
15	5	ПЯ	Лёгкий форвард	18	мужской	игнорируемый	0	8	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	5	сред	1	низ	91	выс
16	10	НК	Лёгкий форвард	18	мужской	игнорируемый	0	6,5	адекватная	5	сред	душа группы	22	7	сред	2	сред	70	сред
17	7	ЛК	Тяжёлый или мощный форвард	17	мужской	принимаемый	2	7,5	адекватная	6	сред	Эксперт-контролер	16	4	сред	2	сред	72	сред
18	8	ИК	Центровой	17	мужской	игнорируемый	0	8,8	неадекв(завыш)	5	сред	строгальщик	12	4	сред	3	сред	60	сред
19	1	ПИЮ	Тяжёлый или мощный форвард	18	женский	отвергаемый	-1	7,2	адекватная	5	сред	душа группы	14	6	сред	5	выс	69	сред
20	9	ЧА	Лёгкий форвард	21	мужской	отвергаемый	-1	6,4	адекватная	4	сред	председатель	26	7	сред	2	сред	85	выс
21	10	СЮА	Разыгрывающий защитник	16	мужской	игнорируемый	0	5,7	адекватная	3	выс	строгальщик	14	6	сред	5	выс	15	низ
22	2	МАС	Центровой	16	женский	принимаемый	2	8	неадекв(завыш)	5	сред	генератор	14	6	сред	4	выс	56	сред
23	3	КЮЭ	Разыгрывающий защитник	16	женский	принимаемый	2	7	неадеква (завыш)	6	сред	душа группы	16	6	сред	3	сред	73	сред
24	4	КЯВ	Атакующий защитник	16	женский	игнорируемый	0	6,7	адекватная	6	сред	генератор	24	5	сред	3	сред	98	выс
25	5	ЮВД	Лёгкий форвард	18	женский	отвергаемый	-2	7,2	неадекв(завыш)	7	сред	председатель	12	9	выс	4	выс	99	выс
26	6	ТИА	Тяжёлый или мощный форвард	16	женский	отвергаемый	-1	5,2	адекватная	7	сред	Эксперт-контролер	22	5	сред	4	выс	69	сред
27	7	ЗТВ	Центровой	16	женский	лидер	5	5,5	адекватная	6	сред	Эксперт-контролер	14	5	сред	3	сред	18	низ
28	1	ЕМА	Тяжёлый или мощный форвард	16	женский	игнорируемый	0	5,8	адекватная	5	сред	генератор	24	4	сред	3	сред	74	сред
29	3	ПМН	Разыгрывающий защитник	17	женский	отвергаемый	-2	7	адекватная	5	сред	председатель	16	6	сред	5	выс	68	сред
30	2	ЗИС	Атакующий защитник	16	женский	отвергаемый	-2	5,8	адекватная	5	сред	генератор	16	6	сред	3	сред	10 5	выс
31	6	ЕК	Лёгкий форвард	18	женский	принимаемый	1	7,8	неадеква(завыш)	8	сред	председатель	24	4	сред	3	сред	92	выс
32	7	ПА	Центровой	16	женский	предпочитаемый	3	7,7	неадекв(завыш)	5	сред	душа группы	10	4	сред	3	сред	95	выс
33	8	СЕ	Атакующий защитник	16	женский	предпочитаемый	3	7,8	неадекватная (завышенная)	6	сред	строгальщик	26	6	сред	3	сред	94	выс
34	9	АС	Лёгкий форвард	16	женский	игнорируемый	0	7,4	неадекв (завыш)	6	сред	генератор	16	6	сред	5	выс	86	выс
35	10	СЯ	Разыгрывающий защитник	16	женский	игнорируемый	0	6,2	адекватная	5	сред	душа группы	16	6	сред	3	сред	89	выс
36	8	БСЛ	Разыгрывающий защитник	21	женский	игнорируемый	0	7,4	адекватная	1	выс	генератор	14	6	сред	2	низ	72	сред
37	4	ТАС	Лёгкий форвард	21	женский	отвергаемый	-2	7,8	неадеква(завыш)	3	выс	строгальщик	16	6	сред	3	сред	65	сред
38	5	БИВ	Центровой	22	женский	лидер	6	6	адекватная	4	сред	душа группы	16	5	сред	3	сред	58	сред

## Сводная таблица первичных показателей психологических особенностей спортсменов-волейболистов

Таблица 4

№ п./п.	Нумерация принадлежности к	Код испытуемого	возраст	пол	роль	Социометрия		Самооценка		Оценка эмоц.деятельностной адаптивн.		Командные роли по Белбину		Личностные факторы ПР					Мотивация достижения	
						статус	Количеств.	Количество	Количество	Количество	Качественный	роли	количество	количество	качественный	колич.	Каче-ствен.	количество	Качествен.	
1	1	ММС	21	мужской	связующий	принимаемый	2	7,2	адекватная	6	сред	Душа группы	26	9	выс	4	выс	44	низ	
2	2	СК	21	мужской	диагональный нападающий	игнорируемый	0	8,2	неадекватная (завышенная)	5	сред	Эксперт-контролер	16	6	сред	0	низ	74	сред	
3	3	ПР	20	мужской	центральный блокирующий	игнорируемый	0	8,1	неадекватная (завышенная)	10	сред	генератор	12	5	сред	4	выс	68	сред	
4	4	САВ	21	мужской	доигровщик	принимаемый	2	6,2	адекватная	2	выс	строгальщик	16	7	сред	4	выс	85	выс	
5	5	ВД	19	мужской	либеро	лидер	6	8,1	неадекватная (завышенная)	4	сред	доводчик	16	5	сред	3	сред	55	сред	
6	1	РМ	21	женский	диагональный нападающий	принимаемый	1	8,5	неадекватная (завышенная)	8	сред	Разработчик ресурсов	14	5	сред	4	выс	56	сред	
7	2	МС	19	женский	либеро	принимаемый	1	8,5	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	11	выс	4	выс	55	сред	
8	7	ПВ	19	мужской	доигровщик	принимаемый	1	8,5	неадекватная (завышенная)	6	сред	доводчик	24	11	выс	3	выс	94	выс	
9	6	МА19	19	женский	связующий	отвергаемый	-2	7,5	адекватная	8	сред	Душа группы	12	7	сред	5	выс	86	выс	
10	6	ШД	19	мужской	центральный блокирующий	принимаемый	1	9,2	неадекватная (завышенная)	5	сред	строгальщик	16	10	выс	2	сред	89	выс	
11	7	КС	19	женский	либеро	принимаемый	1	8,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	Разработчик ресурсов	22	6	сред	4	выс	86	Выс	
12	8	ДА	21	женский	диагональный нападающий	предпочитаем	4	8,1	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	18	6	сред	4	выс	86	Выс	
13	13	КМ21	21	женский	доигровщик	предпочитаем	4	7,07	адекватная	4	сред	доводчик	16	8	выс	5	выс	98	Выс	
14	2	КМ19	19	мужской	либеро	принимаемый	2	8,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	Душа группы	22	5	сред	3	сред	55	Сред	
15	8	ВА	18	мужской	связующий	предпочитаем	3	9,4	неадекватная (завышенная)	4	сред	Эксперт-контролер	18	11	выс	2	сред	81	Выс	
16	9	СЯ	17	мужской	центральный блокирующий	предпочитаем	4	8,4	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	12	9	выс	1	низ	91	Выс	

## Продолжение Таблицы 4

17	10	ЛМ	18	мужской	либеро	принимаемый	2	8,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	Разработчик ресурсов	16	6	сред	4	выс	70	Сред
18	11	МП	17	мужской	доигровщик	принимаемый	2	8	неадекватная (завышенная)	2	Выс	генератор	12	5	сред	0	низ	72	Сред
19	9	ЩА	19	женский	связующий	предпочитаем	4	8,1	неадекватная (завышенная)	3	выс	доводчик	22	6	сред	2	низ	60	Сред
20	1	БДА	17	мужской	диагональный нападающий	предпочитаем	4	6,5	адекватная	5	сред	Душа группы	14	7	сред	1	низ	74	Сред
21	12	БАВ	19	мужской	центральный блокирующий	отвергаемый	-2	7	адекватная	6	сред	Эксперт-контролер	24	7	сред	4	выс	85	Выс
22	3	БДВ	20	женский	доигровщик	принимаемый	2	6,5	адекватная	5	сред	генератор	16	6	сред	1	низ	53	Сред
23	3	АВС	21	мужской	центральный блокирующий	принимаемый	2	7	адекватная	5	сред	строгальщик	12	8	выс	4	выс	15	Низ
24	4	ДВН	18	женский	центральный блокирующий	принимаемый	2	7	адекватная	5	сред	доводчик	16	7	сред	2	низ	56	Сред
25	5	НН	19	женский	центральный блокирующий	игнорируемый	0	7,4	адекватная	5	сред	Разработчик ресурсов	12	9	выс	4	выс	73	Сред
26	4	СР	21	мужской	связующий	принимаемый	1	7,4	адекватная	4	сред	генератор	12	6	сред	4	выс	98	Выс
27	5	АС	20	мужской	центральный блокирующий	принимаемый	1	8,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	доводчик	16	6	сред	2	сред	99	Выс
28	7	ЛДВ	22	мужской	связующий	игнорируемый	0	6,2	адекватная	5	сред	Душа группы	10	3	низ	3	сред	69	Сред
29	8	АВ	18	мужской	диагональный нападающий	отвергаемый	-2	7	неадекватная (завышенная)	5	сред	строгальщик	16	5	сред	4	выс	51	Низ
30	11	СЮА	21	женский	центральный блокирующий	отвергаемый	-2	8	неадекватная (завышенная)	4	сред	генератор	14	8	выс	3	сред	48	Низ
31	6	КАЮ1	21	мужской	доигровщик	принимаемый	1	6	адекватная	5	сред	строгальщик	16	8	выс	4	выс	19	низ
32	12	КДН	21	женский	центральный блокирующий	принимаемый	1	6	адекватная	8	сред	Душа группы	12	8	выс	1	низ	18	низ
33	10	ДМН	19	женский	центральный блокирующий	игнорируемый	0	7	адекватная	5	сред	Эксперт-контролер	12	8	выс	3	сред	48	низ
34	5	ПАА	21	женский	центральный блокирующий	отвергаемый	-2	7	адекватная	5	сред	Разработчик ресурсов	14	5	сред	2	сред	18	низ
35	10	ЧГР	21	женский	диагональный нападающий	отвергаемый	-2	7	адекватная	6	сред	генератор	16	5	сред	4	сред	72	сред
36	12	ЧАВ	20	женский	доигровщик	отвергаемый	-2	9,2	неадекватная (завышенная)	5	сред	доводчик	24	7	сред	2	низ	56	Сред
37	11	ЧАН	20	женский	связующий	отвергаемый	-2	9,2	неадекватная (завышенная)	7	сред	генератор	16	8	выс	3	сред	89	выс
38	9	КАВ	21	женский	связующий	игнорируемый	0	7	адекватная	12	низ	генератор	16	9	выс	4	сред	14	низ
39	4	ЦСВ	20	женский	центральный блокирующий	лидер	7	7,4	адекватная	11	низ	Душа группы	12	5	сред	4	сред	70	сред
40	12	БСЛ	21	мужской	центральный блокирующий	отвергаемый	-2	5,8	адекватная	5	сред	строгальщик	10	5	сред	2	низ	47	низ
41	9	ПДИ	22	женский	доигровщик	отвергаемый	-1	9	неадекватная (завышенная)	5	сред	Душа группы	18	9	выс	2	сред	55	сред

## Продолжение Таблицы 4

42	8	СВИ	22	женский	центральный блокирующий	предпочитаемый	4	7,8	неадекватная (завышенная)	6	сред	строгальщик	22	7	сред	5	выс	74	сред
43	11	КЮД	22	мужской	центральный блокирующий	предпочитаемый	3	7	адекватная	8	сред	генератор	16	8	выс	3	сред	68	сред
44	3	ААП	22	женский	доигровщик	отвергаемый	-1	7	адекватная	4	сред	Душа группы	16	5	сред	2	сред	85	выс
45	7	КР	20	женский	либеро	предпочитаемый	4	9,2	неадекватная (завышенная)	4	сред	Душа группы	16	8	выс	1	низ	99	выс
46	2	ГИС	21	женский	либеро	предпочитаемый	4	7	адекватная	5	сред	Душа группы	16	9	выс	2	низ	55	сред
47	10	СМИ	21	мужской	доигровщик	игнорируемый	0	7	адекватная	6	сред	Разработчик ресурсов	16	10	выс	3	низ	38	низ
48	6	КАЮ2	22	женский	связующий	игнорируемый	0	6	адекватная	5	сред	строгальщик	14	5	сред	2	низ	47	низ
49	9	САА	21	мужской	связующий	отвергаемый	-1	7	адекватная	12	низ	генератор	18	5	сред	2	сред	18	низ
50	1	САС	21	женский	диагональный нападающий	отвергаемый	-1	6,5	адекватная	6	сред	Рабочий компании	14	6	сред	2	низ	71	сред
51	3	ПА	20	мужской	центральный блокирующий	игнорируемый	0	5	адекватная	1	выс	генератор	16	5	сред	2	низ	71	сред
52	1	КСЛ	21	мужской	доигровщик	предпочитаемый	4	6	адекватная	4	сред	Душа группы	16	5	сред	2	низ	67	сред
53	8	ААВ	22	мужской	либеро	лидер	6	7	адекватная	5	сред	Душа группы	24	9	выс	2	низ	59	сред
54	7	АБ	17	мужской	диагональный нападающий	отвергаемый	-1	6,7	адекватная	3	выс	строгальщик	12	5	сред	2	низ	63	сред
55	2	ВП	18	мужской	либеро	отвергаемый	-1	9	неадекватная (завышенная)	4	сред	эксперт	26	7	сред	3	сред	69	сред
56	2	БАО	21	мужской	центральный блокирующий	предпочитаемый	3	6	адекватная	5	сред	Душа группы	16	3	низ	1	низ	53	сред
57	3	МЮМ	21	мужской	связующий	принимаемый	2	6	адекватная	4	сред	Душа группы	14	7	сред	1	низ	75	сред
58	4	АК	18	мужской	диагональный нападающий	принимаемый	2	8	неадекватная (завышенная)	6	сред	Эксперт-контролер	14	7	сред	4	выс	85	Выс
59	5	БР	18	мужской	центральный блокирующий	предпочитаемый	3	7,2	адекватная	5	сред	генератор	14	5	сред	2	низ	52	Сред
60	6	БПЕ	18	мужской	либеро	предпочитаемый	3	7	адекватная	5	сред	строгальщик	16	8	выс	4	выс	17	Низ

## Сводная таблица первичных показателей психологических особенностей спортсменов-футболистов

Таблица 5

№ п./п.	Нумерация принадлежности к командам	Код испытуемого	возраст	роль	Социометрия		Самооценка		Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности		Командные роли по Белбину		Личностные факторы ПР				Мотивация достижения	
					статус	количественный	Количественный	качественный показатель	Количественный	Качественный	роли	количество	Рациональность		Готовность к риску		показатель	
													количественный	качественный	колич	качествен.		
																	количественный	качественный
1	1	ПМВ	18	Полузащитник	принимаемый	2	8,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	Разработчик ресурсов	16	10	выс	2	сред	51	низ
2	2	ГДГ	18	Нападающий	отвергаемый	2	7,4	адекватная	5	сред	Разработчик ресурсов	16	5	сред	2	сред	18	низ
3	3	ГКЕ	22	Полузащитник	отвергаемый	-1	6,1	адекватная	5	сред	генератор	16	7	сред	5	выс	87	выс
4	1	ПВЕ	21	Защитник	игнорируемый	0	7	адекватная	8	сред	доводчик	16	8	выс	3	сред	85	выс
5	2	МПД	17	Вратарь	принимаемый	2	8,5	неадекватная (завышенная)	5	сред	доводчик	12	7	сред	4	сред	55	сред
6	4	ГГА	19	Нападающий	принимаемый	2	8	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	14	4	сред	0	низ	56	сред
7	3	МДС	19	Полузащитник	игнорируемый	0	7,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	12	7	сред	4	сред	55	сред
8	7	МК М	17	Защитник	принимаемый	1	7,5	неадекватная (завышенная)	6	сред	доводчик	14	7	сред	3	сред	55	сред
9	5	ЗЮС	18	Нападающий	предпочитаемый	4	7,2	адекватная	6	сред	Рабочий компании	12	9	выс	3	сред	58	сред
10	6	ДИБ	20	Нападающий	принимаемый	2	7,4	адекватная	2	выс	генератор	16	8	выс	4	сред	66	сред
11	7	ЧДВ	22	Вратарь	предпочитаемый	3	7,2	адекватная	7	сред	генератор	12	8	выс	3	сред	89	выс
12	4	САВ	17	Полузащитник	предпочитаемый	3	8,1	неадекватная (завышенная)	3	выс	Рабочий компании	16	9	выс	4	сред	96	выс
13	8	НАА	18	Полузащитник	принимаемый	2	7,2	адекватная	9	сред	генератор	14	6	сред	2	низ	15	низ
14	5	БВС	17	Полузащитник	принимаемый	2	7,7	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	24	7	сред	3	сред	81	выс
15	6	ПСН	16	Вратарь	отвергаемый	-1	9,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	Душа группы	16	6	сред	3	сред	91	выс

## Продолжение Таблицы 5

16	9	ЗАВ	18	Нападающий	лидер	6	9,1	неадекватная (завышенная)	5	сред	Эксперт-контролер	22	9	сред	2	сред	70	сред
17	10	КАН	17	Полузащитник	игнорируемый	2	9,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	5	сред	4	сред	72	сред
18	11	ШВС	18	Вратарь	игнорируемый	0	8,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	строгальщик	12	5	сред	5	выс	60	сред
19	8	ММ	16	Полузащитник	принимаемый	2	7,2	адекватная	5	сред	доводчик	14	5	сред	3	сред	9	низ
20	12	ИД Ю	16	Полузащитник	отвергаемый	-1	8,9	неадекватная (завышенная)	8	сред	Душа группы	26	8	выс	2	сред	85	выс
21	13	ОМ М	19	Нападающий	отвергаемый	-3	8,4	неадекватная (завышенная)	5	сред	председатель	14	6	сред	3	сред	56	сред
22	14	ДСА	21	Полузащитник	предпочитаемый	3	9,1	неадекватная (завышенная)	3	выс	Душа группы	14	6	сред	3	сред	15	низ
23	9	КС	19	Защитник	предпочитаемый	3	8,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	Душа группы	16	10	выс	3	сред	44	низ
24	15	ВО	19	Полузащитник	принимаемый	2	8,5	неадекватная (завышенная)	6	сред	строгальщик	24	7	сред	5	выс	74	сред
25	21	КД	22	Нападающий	принимаемый	1	7,7	неадекватная (завышенная)	8	сред	генератор	12	8	выс	3	сред	68	сред
26	10	ЕА	18	Нападающий	принимаемый	1	5,7	адекватная	4	сред	Душа группы	22	5	сред	2	сред	85	выс
27	11	ГА	18	защитник	предпочитаемый	3	8	неадекватная (завышенная)	6	сред	Душа группы	14	7	сред	3	сред	55	сред
28	22	БИ	19	Защитник	игнорируемый	0	9,1	неадекватная (завышенная)	3	выс	Душа группы	24	4	сред	4	сред	56	сред
29	12	ПД	19	Нападающий	отвергаемый	-1	8	неадекватная (завышенная)	5	сред	доводчик	16	8	выс	3	сред	55	сред
30	13	ПМ	19	Нападающий	принимаемый	2	7	адекватная	5	сред	генератор	16	2	низ	6	выс	94	выс
31	16	ШВ	21	Защитник	предпочитаемый	3	8,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	генератор	24	3	низ	2	сред	86	выс
32	14	БЛ	22	Нападающий	предпочитаемый	3	6,6	адекватная	5	сред	генератор	10	9	выс	4	сред	89	выс
33	17	ЧД	19	Защитник	предпочитаемый	3	7,4	адекватная	4	сред	Душа группы	26	4	сред	4	сред	86	выс
34	15	АА2	19	Вратарь	игнорируемый	0	7,8	неадекватная (завышенная)	5	сред	Эксперт-контролер	16	4	сред	4	сред	98	выс
35	18	ЗА	22	Защитник	игнорируемый	0	8,1	неадекватная (завышенная)	7	сред	Эксперт-контролер	16	4	сред	4	сред	55	сред
36	16	ЛМ	19	Полузащитник	принимаемый	2	8,5	неадекватная (завышенная)	4	сред	Эксперт-контролер	14	3	низ	5	выс	81	выс
37	17	МП	18	Нападающий	принимаемый	2	9,1	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	5	сред	1	Низ	91	выс
38	18	АР	19	Полузащитник	отвергаемый	-1	8,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	2	низ	4	сред	70	сред
39	19	АИ	19	Защитник	отвергаемый	-1	7,1	адекватная	6	сред	доводчик	16	3	низ	3	сред	72	сред
40	20	ВОИ	17	Вратарь	отвергаемый	-1	8,4	неадекватная (завышенная)	6	сред	Эксперт-контролер	14	5	сред	5	Выс	60	сред
41	19	ЛА	17	Нападающий	принимаемый	2	6,1	адекватная	6	сред	доводчик	18	7	сред	5	Выс	74	сред

## Продолжение Таблицы 5

42	20	АА	18	Полузащитник	принимаемый	2	7,1	адекватная	2	выс	доводчик	14	6	сред	4	Сред	85	выс
43	21	КЕ	18	Защитник	игнорируемый	0	6	адекватная	6	сред	доводчик	14	3	низ	1	низ	53	сред
44	1	КДМ	16	Вратарь	лидер	6	8,4	неадекватная (завышенная)	4	сред	председатель	16	7	сред	1	низ	51	низ
45	2	ДАИ	16	Защитник	принимаемый	1	8,1	неадекватная (завышенная)	5	сред	Душа группы	16	6	сред	1	низ	15	низ
46	3	МРЭ	19	Полузащитник	принимаемый	1	7,1	адекватная	4	сред	доводчик	18	3	низ	3	сред	81	сред
47	4	ЕРВ	18	Нападающий	принимаемый	2	6,8	адекватная	3	выс	Разработчик ресурсов	12	7	сред	3	сред	81	сред
48	5	БИМ	16	Полузащитник	отвергаемый	-1	6,1	адекватная	7	сред	строгальщик	40	7	сред	1	низ	52	сред
49	6	ЗАЕ	16	Защитник	лидер	6	6,7	адекватная	3	выс	Душа группы	18	6	сред	1	низ	52	сред
50	7	ЦДА	16	Вратарь	принимаемый	2	7,7	неадекватная (завышенная)	9	сред	доводчик	12	6	сред	1	низ	56	сред
51	8	КАИ	17	Нападающий	принимаемый	2	8	неадекватная (завышенная)	7	сред	Душа группы	16	3	низ	1	низ	51	низ
52	9	СМК	16	Полузащитник	игнорируемый	0	8	неадекватная (завышенная)	4	сред	строгальщик	12	7	сред	1	низ	50	низ
53	10	ЧКА	16	Защитник	предпочитаемый	2	8,5	неадекватная (завышенная)	4	сред	доводчик	16	2	низ	2	низ	67	сред
54	11	ГА2	16	Нападающий	предпочитаемый	3	7,4	адекватная	5	сред	Душа группы	14	5	сред	3	сред	97	выс
55	12	ФАИ	19	Нападающий	отвергаемый	-1	7	адекватная	7	сред	Разработчик ресурсов	24	6	сред	1	низ	51	сред
56	13	СИА	19	Вратарь	отвергаемый	-1	8	неадекватная (завышенная)	4	сред	Разработчик ресурсов	16	11	выс	3	сред	89	выс
57	14	ССР	16	Полузащитник	лидер	6	6,5	адекватная	4	сред	Душа группы	22	9	выс	3	сред	91	выс
58	15	КМВ	16	Полузащитник	принимаемый	2	6,7	адекватная	6	сред	Рабочий компании	16	6	сред	2	низ	71	сред
59	16	МПС	18	Полузащитник	отвергаемый	-1	7,8	неадекватная (завышенная)	1	выс	генератор	12	6	сред	2	низ	71	сред
60	1	ЛИА	16	Вратарь	отвергаемый	-1	8	неадекватная (завышенная)	4	сред	душа группы	22	6	сред	2	низ	67	сред
61	2	ПН	16	Нападающий	принимаемый	2	6,2	адекватная	3	выс	строгальщик	22	5	сред	2	низ	73	сред
62	3	ЕВИ	16	Полузащитник	принимаемый	2	7,5	неадекватная (завышенная)	4	сред	эксперт	16	7	сред	3	сред	80	сред
63	4	БЕА	16	Вратарь	отвергаемый	-1	6,4	адекватная	6	сред	душа группы	22	3	низ	1	низ	53	сред
64	5	ННА	17	Полузащитник	принимаемый	2	6,8	адекватная	4	сред	Разработчик ресурсов	16	6	сред	2	низ	15	низ
65	6	КДР	19	Полузащитник	отвергаемый	-2	9	неадекватная (завышенная)	5	сред	строгальщик	12	6	сред	1	низ	56	сред
66	17	ДИ	19	Нападающий	принимаемый	2	8,2	неадекватная (завышенная)	5	Сред	председатель	16	11	выс	2	низ	73	сред
67	7	СДД	18	Полузащитник	игнорируемый	0	7,5	неадекватная (завышенная)	8	Сред	доводчик	14	7	сред	3	сред	98	выс
68	8	ПВВ	19	Защитник	игнорируемый	0	7,4	адекватная	18	Низ	доводчик	24	9	выс	3	сред	99	выс
69	9	НВВ	19	Полузащитник	принимаемый	2	8,4	неадекватная (завышенная)	4	сред	доводчик	16	7	сред	2	низ	69	сред

## Продолжение Таблицы 5

70	18	ЛДС	19	Защитник	лидер	7	8,7	неадекватная (завышенная)	10	сред	Рабочий компании	22	12	выс	4	сред	18	низ
71	19	КН	19	Нападающий	принимаемый	2	8,7	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	16	7	сред	2	низ	73	сред
72	10	КАС	19	Полузащитник	лидер	6	9,4	неадекватная (завышенная)	5	сред	доводчик	12	4	низ	3	сред	68	сред
73	20	АМС	19	Защитник	принимаемый	1	8,4	неадекватная (завышенная)	8	сред	Душа группы	12	8	сред	3	сред	101	выс
74	11	РМС	16	Нападающий	отвергаемый	1	8,5	неадекватная (завышенная)	8	сред	строгальщик	14	7	сред	3	сред	98	выс
75	12	КНА	19	Нападающий	отвергаемый	-1	8,2	неадекватная (завышенная)	1	выс	генератор	12	11	выс	3	сред	95	выс
76	21	КАМ	19	Защитник	отвергаемый	-1	6,4	адекватная	13	низ	Душа группы	14	10	выс	4	сред	94	выс
77	13	ГА1	19	Нападающий	игнорируемый	-2	8,3	неадекватная (завышенная)	15	низ	Рабочий компании	14	11	выс	3	сред	89	выс
78	14	СКД	18	Защитник	предпочитаемый	3	8,2	неадекватная (завышенная)	9	сред	Душа группы	12	12	выс	3	сред	89	выс
79	15	ССС	18	Полузащитник	предпочитаемый	4	7,4	адекватная	16	низ	доводчик	12	9	выс	3	сред	86	выс
80	22	СР	18	Защитник	предпочитаемый	3	9	неадекватная (завышенная)	9	сред	Эксперт-контролер	12	9	выс	3	сред	98	выс
81	16	ПДВ	18	Нападающий	предпочитаемый	4	8,2	неадекватная (завышенная)	15	низ	доводчик	14	8	сред	1	низ	51	низ
82	17	МВ	18	Защитник	принимаемый	1	8,1	неадекватная (завышенная)	3	сред	доводчик	14	11	выс	3	сред	11	низ
83	18	ВАА	19	Защитник	принимаемый	2	9,1	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	14	8	сред	2	низ	68	сред
84	19	НН	19	Защитник	принимаемый	1	7,8	неадекватная (завышенная)	11	низ	Эксперт-контролер	14	6	сред	2	низ	59	сред
85	20	КАД	19	Вратарь	принимаемый	2	7,5	неадекватная (завышенная)	4	сред	Эксперт-контролер	16	9	выс	3	сред	16	низ
86	21	ВГД	19	Защитник	предпочитаемый	3	8,1	неадекватная (завышенная)	4	сред	Душа группы	14	5	сред	3	сред	13	низ
87	22	ФК Ю	19	Защитник	предпочитаемый	3	8,1	неадекватная (завышенная)	12	низ	генератор	16	9	выс	4	сред	14	низ
88	23	ГР	16	Нападающий	лидер	7	9,1	неадекватная (завышенная)	6	сред	генератор	14	8	сред	3	сред	18	низ
89	24	ОА	16	Защитник	игнорируемый	0	8,1	неадекватная (завышенная)	12	низ	эксперт	16	10	выс	3	сред	89	выс

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### **Занятие 1. Тема «Тренинг личностного роста и профессиональной самореализации».**

**Цель:** Формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой, протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4, ватман.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроить на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Ведущий:** представляет себя, называет цель и план занятия, сообщает необходимую дополнительную информацию участникам.

**Упражнение 1. «Знакомство» .**

(звучит тихая инструментальная музыка)

**Инструкция.** «В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. Вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя друга или знакомого, реального политического деятеля, литературного героя и т. п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой (или значком) на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача его подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. Для этого мы садимся рядом, образуя большой круг. По очереди называя себя, вы объясняете, почему взяли именно данное имя на время тренинга. При этом необходимо подчеркнуть свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности.

После окончания представлений попросите вспомнить своеобразие друг друга. Для этого предложите каждому участнику по очереди назвать индивидуальность сидящего, например, слева от него и так далее, пока каждый не сделает попытку вспомнить то, о чем говорил при знакомстве сидящий слева. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.

**Упражнение 2. «Принятие правил групповой работы»**

(звучит тихая инструментальная музыка).

Участники садятся в кресла по кругу.

**Инструкция.**

После того как мы познакомились, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить.

**Правила групповой работы.**

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.

7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас».

#### **Комментарии для тренера.**

После обсуждения правила групповой работы принимаются.

#### **Упражнение 3. «Мое внутреннее состояние»**

**Инструкция.** Все садятся в круг, разводят руки в стороны. Правая ладонь – вниз, левая – вверх. Берутся за руки. Закрывают глаза. Минуту прислушиваются к своему внутреннему, душевному состоянию. Затем обмениваются впечатлениями о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях), отвечая на вопросы:

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).
- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).
- Что важного и значимого для себя вы получили от предыдущего занятия?
- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии? (в конце занятия).

#### **Основная часть.**

**Цель:** создание целостного отношения человека к проблемной ситуации; осознание связи любой трудовой, профессиональной деятельности с позитивным эмоциональным настроем; исследование путей самореализации через профессию.

#### **Упражнение 1. «Оптимист, пессимист и шут».**

Порядок выполнения:

1. Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний — только факты и действия.
2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).
3. Тренер зачитывает группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.
4. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием — пессимистичным, оптимистичным и шутовским. То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.
5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.
6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

В заключение ведущий высказывает пожелание всем и каждому в отдельности. Каждый участник встает и прощается: так же со всеми и с каждым в отдельности, говорит теплые слова.

#### **Упражнение 2. «Железное алиби».**

**Инструкция:** «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представят вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправдание. Каждую фразу будем начинать со слов: «Если бы...» Например: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...»,

«Если бы я родился под счастливой звездой...» и т. п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?»

**Комментарий.** После перечисления тренер предлагает всмотреться в себя внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это исключительно его собственное изобретение. Американский ученый Элберт Хаббард сказал так: участники группы образуют 2 или больше независимых круга; участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое участниками на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: от 3-5 мин до 1 ч. Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить умственные усилия, и тогда найдется способ преодоления любой ситуации.

### **Упражнение 3. «Моя любимая работа» .**

**Комментарий.** Для упражнения необходимы лист ватмана с записанными на нем «любимыми занятиями».

**Инструкция.** «Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности, и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?»

Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение? Под «работой» в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход.

**Комментарий.** Тренер записывает имена членов группы, заявляющих, что им безразлично, чем заниматься, лишь бы деньги платили. В последующей работе нужно будет вернуться к обсуждению вопроса о том, зачем им нужны деньги.

Обсуждение.

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия?

Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом?

Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?

### **Упражнение 4. «Творческие успехи».**

**Инструкция.** «Наверное, каждый из нас уже так или иначе выбрал свой путь, свою область деятельности и представляет, каким специалистом он хочет быть. Давайте пофантазируем, каких творческих успехов вы сможете добиться, развиваясь в этом направлении. Как в связи с этим изменитесь вы, а как изменится ваше окружение, семья, друзья. Посмотрите на эту картинку с равных сторон, побудьте в этих ощущениях, Запомните их. Как только вы почувствуете возможным, открывайте глаза. А теперь нарисуйте «свои творческие успехи».

**Комментарий для ведущего.** На выполнение задания отводится 10-16 минут.

**Инструкция.** «Предлагаю разложить работы по кругу на полу. Походите и посмотрите на работы других. Отметьте те работы, которые вас привлекли. Может быть чья-то работа или ряд работ оказались очень схожей с вашей в какой-то основной идее. Положите свою работу рядом с той, которая наиболее созвучна с вашей работой».

**Комментарий.** Задание выполняется по кругу. Если рядом с работой участника уже лежит работа, то он может взять обе эти работы и положить рядом с той, которая для него кажется созвучной. Если образуется какая-то группа и кто-либо из участников хочет к ней присоединиться, то свою работу он все равно кладет рядом с той, которая наиболее

подходит к его работе. В результате упражнения должно получиться несколько групп. После чего группам дается задание.

Каждая группа должна представить свой способ развития. И ответить на такие вопросы (вопросы записываются на доске):

Какова основная цель вашей группы? (Зачем вы все это делаете)?

Способы достижения целей? Как? С помощью кого или чего?

Что происходит с вами и вашим окружением?

Что уже сделано для осуществления цели?

Чем вы можете пользоваться из своего уже имеющегося багажа? Что необходимо еще приобрести?

Насколько реально достижение этой цели?»

**Комментарий.** На выполнение групповой работы отводится 10 минут. По окончании времени группа, которая последней закончила работу (или даже не успела еще закончить ее), начинает презентацию.

Комментарий к презентации групп. Группа выбирает одного или двух человек, которые будут презентовать творческие успехи и путь развития группы. На презентацию отводится три минуты. По истечении времени все участники могут задавать вопросы или высказать свое мнение.

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние».**

**Упражнение 2. «Подведем итоги».**

**Комментарий.** Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники, подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

**Занятие 2. Тема «Тренинг личностного роста и профессиональной самореализации».**

**Цель:** формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой, протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроить на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** Повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

**Упражнение 1. «Убеди «предков».**

**Инструкция.** Группа делится на тройки. Задание: провести попарно беседу, убедив каждого в целесообразности своих профессиональных планов.

**Упражнение 2. «Волшебная лавка».**

**Инструкция.** Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем,

любовью и т. д. Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить.

**Комментарии.** Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

**Инструкция.** «Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество, или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» – он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, и если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил».

### **Упражнение 3. «Мои жизненные и профессиональные планы».**

**Комментарий.** Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмыслить над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Упражнение проводится молча. После того, как пройдет время размышлений (10-15 мин.), участники обсуждают в кругу свои осознания.

**Инструкция:** Составьте план своей жизни на предстоящий год. Ответьте на нижеприведенный ряд вопросов, не забывая, что цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой и реалистичной.

1. Каковы ваши три самые главные цели в этом году? Напишите их. Что вы можете (или должны) делать, чтобы достичь этих целей? Что вы уже делаете, чтобы реализовать эти цели? Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь и работа после достижения этих целей?
2. Как вы будете себя чувствовать после достижения этих целей? Кто будет рядом с вами после того, как вы достигнете своих целей?

### **Пример работы с целями:**

цель (результат)	срок реализации	практические цели	срок исполнения	контроль

### **Упражнение 4. «5 шагов».**

**Инструкция.** Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, оформиться на интересную работу, а может даже — совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель так, как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека. В каждой микрогруппе организуется обсуждение: чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т. е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

#### **Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

#### **Занятие 3. Тема «Тренинг саморегуляции».**

**Цель:** оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Цель:** настроить участников на занятие, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** создать условия для овладения участниками способами психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия.

**Основная часть.**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, развитие позитивной направленности личности, обучение участников приемам саморегуляции.

**Упражнение 1. «Хорошее в плохом».**

**Инструкция.** Участникам предлагается вспомнить о неприятном событии, которое произошло с ними в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Далее

предлагается подумать, что в этом событии может быть хорошего, и рассказать об этом группе.

Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный «позитив», то тренеру необходимо вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.

**Обсуждение.**

1. Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? .
2. Что мешает обращать внимание на позитивное?

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация»** (по О. Грегору) (см. занятие 1).

**Комментарий.**

Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы: «Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

**Упражнение 3. Диафрагмальное дыхание** (дыхание животом) (см. занятие 1).

**Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 5. «Идеомоторная тренировка»** (по Х. М. Алиеву) (см. занятие 1).

**Комментарии для ведущего.**

Очень важно, чтобы участники хорошо поняли инструкции по выполнению дыхательных упражнений. Поэтому стоит уделить достаточно времени на объяснение. Во время выполнения участниками дыхательных упражнений ведущий наблюдает и делает пояснения.

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 4. Тема «Тренинг саморегуляции».**

**Цель:** оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Цель:** настроить участников на занятие, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** развитие положительной самооценки, расслабление, снятие напряжения; обучение участников группы способам медитации – визуализации.

**Упражнение 1. «Портрет»** (арт-терапевтическая техника).

Участники сидят в креслах по кругу. Звучит приятная инструментальная музыка

**Инструкция.**

Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.

В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам.

#### **Комментарий.**

После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники могут задать вопросы рассказчику. Ведущий может оказать психологическую помощь участнику, чьё эмоциональное отреагирование на своё произведение окажется очень сильным и глубоким.

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация»** (повторение упражнения, см. занятие 4).

**Упражнение 3. «Диафрагмальное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 4. «Релаксационное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 5. «Идеомоторная тренировка»** (по Х. М. Алиеву) (см. занятие 1).

**Упражнение 6. «Горная вершина»** (см. занятие 1).

**Инструкция.** Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли; глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? удобна ли посадка? опущены ли плечи? насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, поникать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

#### **Пауза**

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

В процессе получения обратной связи, ведущий просит обратить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, мысль во время него и т. д.

#### **Заключительная часть «Рефлексия»**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Комментарий.** Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники, подводит общие итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

#### **Занятие 5. Тема «Тренинг профессиональной компетентности».**

**Цель:** оптимизация профессиональной компетентности.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, фломастеры, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроить на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, мотивация участников к совместной работе, стимуляция групповой сплоченности, выработка целей команды.

**Упражнение 1. «Узнаем друг друга».**

**Инструкция.** Для работы необходимы листы бумаги, ручки или карандаши для участников.

Тренер просит участников разбиться на пары и взять друг у друга интервью, задавая вопросы о том, что интервьюируемому особенно интересно-, может быть, о его самых больших достижениях, хобби.

Время на интервью — 5 минут. После окончания интервью каждый человек из пары представляет своего партнера (рассказывает о нем) всей группе по следующей "формуле: «Все знают, что он (имя)..., но никто не знает, что он...».

**Упражнение 2. «Прорвись в круг»**

**Инструкция.** Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

**Комментарий.** Упражнение обсуждается с точки зрения того, какие чувства преобладали у участников, стоящих в группе и прорывающимися в группу.

**Упражнение 3. «Поддержка»**

**Инструкция.** Группа в общем составе, взявшись за плечи друг друга, опускается на пол. Начальная позиция меняется: лицом или спиной в центр круга.

Ведущий обращается к группе: «Встаньте в круг спиной к центру, руки положите на плечи рядом стоящих. Все одновременно сядьте. Опираясь на пол и на партнеров, одновременно встаньте, не нарушив круга. Проделайте то же лицом в круг».

**Обсуждение**

- *Как вы себя чувствовали?*
- *Что вам понравилось?*
- *Что возмутило?*
- *Какие у вас возникли вопросы?*
- **Упражнение 4. «Создание девиза команды»**

**Инструкция.** 1. Объяснить участникам, что цель занятия — создать девиз команды. Девиз отражает систему ценностей, цели и другие характеристики команды. Результат фиксируется на листе ватмана.

2. При желании команда может оформить девиз и использовать его в реальной жизни.

**Варианты проведения упражнения**

Придумайте девиз, песню или имя команде.

Выберите хорошо известную песню, фильм, телевизионное шоу или книгу, которые наглядно продемонстрируют задачи и/или ценности команды (например, «Все пройдет», «Ты никогда не будешь одинок», «Обязательства»).

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 6. Тема «Тренинг профессиональной компетентности».**

**Цель:** оптимизация профессиональной компетентности.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, флипчарт, фломастеры, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроиться на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** отработка навыков работы в команде, развитие командного взаимодействия, выявление ролей участников команды, исследование степени удовлетворенности этой ролью, обсуждение проблем, касающихся руководства, осознаете руководителем степени своей профессиональной пригодности.

**Упражнение 1. «Имя команды»**

Инструкция: тренер просит участников разбиться на тройки и написать, обсудить три признака, которые характеризуют вашу команду (в целом); придумайте название своей команде. Время на выполнение — 10 минут. Далее группа делится пополам и дается та же инструкция. Время на выполнение — 15 минут.

Результаты работы обеих больших групп пишутся на флипчарте. Лидеры (Представители) каждой из больших групп представляют свой вариант названия и три главных признака, аргументируя свой вариант. После этого происходит обсуждение вариантов всей группой и принимается какой-то представленный вариант, либо придумывается новое название группы три ее признака.

**Упражнение 2. «Связи».**

**Инструкция.** Упражнение проводится на третий-четвертый день работы. «Сосредоточьтесь на нашем совместном опыте здесь в группе. Вспомните все, что происходило в группе за 3-4 дня и опишите любой пример объединения двух и более участников группы по любому поводу — поддержка в ходе обсуждения, совместное действие и т. Д. Постарайтесь, чтобы ваш пример был конкретным и детальным. Будет лучше, если вам удастся вспомнить несколько примеров, т. к. когда мы начнем их представлять, надо будет избежать повторов».

В ходе обсуждения ведущий обращается к участникам, объединение которых описывается, с вопросом: «Согласны ли вы с тем, что рассказал...?» и дает возможность для дополнения и коррекции зафиксированного эпизода другим участникам.

**Упражнение 3. «Групповой дом»**

**Инструкция.** «Ваша группа должна соорудить какое-либо архитектурное здание. Это может быть дом, замок, сарай, административное здание, архитектурный памятник и т. д. Выберите для начала, что вы будете строить. Теперь каждый из вас решит, какой частью здания он будет. Не обязательно, чтобы у этого здания были все части. У него может не быть стены или быть 4 крыши. Главное, чтобы вы выбрали то место, которые вы для себя отводите в этой группе. Постройте это здание.

**Обсуждение.**

*Что Вы думаете о получившемся сооружении?*

*Каково Вам в Вашей роли?*

*Какую функцию Вы выполняете в Вашей роли?*

*Как это отражается на группе?*

*Что Вам хотелось бы изменить?*

**Упражнение 4. «Руководитель команды»**

**Инструкция.** «Я хотел бы дать возможность команде и ее руководителю более пристально взглянуть на свои взаимоотношения. Обычно считают, что руководитель должен понимать каждого члена своей команды, видеть его заботы и потребности, выражать ему одобрение и оказывать помощь. Если команда заходит в тупик и не знает, что делать дальше, руководитель должен ее спасать. Кроме того, особое положение руководителя определяется еще и тем, что он имеет право принимать решения за всю команду. Реальный руководитель редко полностью соответствует всем этим требованиям. Его часто уважают, но не всегда любят.

Сотрудники редко размышляют о том, что думает и чувствует их руководитель. И это нормально. Однако сейчас мне хотелось бы попросить команду подумать именно об этом. Я хотел бы, чтобы каждый из вас поставил себя сейчас на его место и с его точки зрения посмотрел на группу. Идентифицируйтесь со своим руководителем в своем воображении и ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Какова стратегия его руководства?
2. Насколько, с его точки зрения, управляема эта команда?
3. Что ему делать легко, а что трудно?
4. Как он обращается с отдельными членами команды? Как он обращается конкретно с вами?

Напишите небольшой отчет от первого лица: «Я, как руководитель команды, делаю...» Сам руководитель команды также отвечает на эти вопросы и составляет отчет (30 минут).

Затем предложите членам команды сложить все записи вместе и перемешать их. После этого по очереди зачитываются все отчеты без указания автора. Руководитель команды выражает свое отношение к каждому отчету, причем старается сделать это как можно точнее и конкретнее. Команда может попытаться проанализировать реакции руководителя и поделиться друг с другом своими впечатлениями. После того как все заметки будут обсуждены, руководитель зачитывает свои собственные записи.

В заключение руководитель может попробовать отгадать, кто является автором конкретных отчетов. По желанию члены группы могут сообщить, ли его предположения.

**Комментарий.** Члены команды, благодаря идентификации с руководителем, получают возможность критически взглянуть на себя и понять проблемы, с которыми сталкивается руководитель.

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 7. Тема «Тренинг личностного роста и профессиональной самореализации».**

**Цель:** формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, фломастеры, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроиться на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** образная рефлексия актуальной потребности профессиональных достижений жизненного пути; создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 3 месяца; осознание основных личностных смыслов профессиональной деятельности для человека и соотнесение этих смыслов со своим собственным представлением о счастье.

**Упражнение 1. «Призвание».**

**Инструкция.** Тренер предлагает участникам подумать над понятием «призвание». Что это такое? Как призвание может быть проявлено в жизни человека? Как найти свое призвание? Что (или кто) человека может «призывать»?

Далее тренер предлагает визуализировать образ того, что каждого участника «призывает». Где это находится? На что (на кого) похоже? Какое это время года? Время дня? Какие слышны звуки? Запахи? Что каждый участник чувствует? Видит? Слышит? Ощущает? Предчувствует?

Далее следует обмен впечатлениями и обсуждение результатов визуализации в группе.

**Упражнение 2. «Особенности карьеры».**

**Инструкция.** Каждый из нас порой задумывается о своей профессиональной жизни о том, как сделать ее более успешной. Давайте попробуем разобраться — как реально развивается ваша карьера, что определяет ее эффективность и насколько вы удовлетворены своими достижениями. Для этого выполните следующие немного необычные задания.

1. Представьте главным действующим лицом вашей жизни самого неуспешного человека. Подумайте, как бы сложилась его профессиональная судьба. Придумайте десять самых важных событий, достижений его карьеры и впишите их названия в первую колонку таблицы «Неуспешная карьера» (см. таблицу 1). Событием может быть любая перемена в жизни, начало, конец, кульминация длительного процесса.

Таблица 1

Неуспешная карьера

Название события (можно условное)	1	2	3
сумма			

Теперь попробуйте понять, каковы профессиональные ценности этого человека — что для него важно в его работе. Каждый ответ постарайтесь сформулировать одним словом. В качестве ценностей могут выступать самые разные цели, жизненные задачи, например, успех, благополучие, радость, власть, выгода, этика, польза для общества, известность, стабильность и др. Лучше, если вы подберете именно свои слова для названия жизненных ценностей неуспешного человека. Три самые важные ценности впишите в клетки 1, 2 и 3 этой таблицы.

Таким образом, вы получили три основные характеристики, чтобы оценить каждое событие, достижение профессионального жизненного пути неуспешного человека — насколько в нем реализовалась каждая из этих ценностей. Оценки по пятибалльной шкале впишите в соответствующие клетки таблицы.

2. Теперь представьте главным действующим лицом вашей жизни самого успешного человека.

Подумайте, как бы он прожил свою жизнь. Назовите десять самых важных событий его карьеры и впишите их названия в первую колонку следующей таблицы (см. таблицу 2).

Таблица 2

## Успешная карьера

Название события (можно условное)	1	2	3
сумма			

Теперь постарайтесь сформулировать, что наиболее важно в работе для этого человека — каковы его профессиональные ценности? Каждый ответ постарайтесь опять же сформулировать одним словом. Три ответа впишите в клетки 1, 2, 3 этой таблицы. Таким образом вы получили три характеристики для оценки событий карьеры успешного человека — насколько в каждом событии реализована каждая ценность. Оценки по пятибалльной шкале впишите в соответствующие клетки таблицы.

3. Наконец, представьте свой реальный профессиональный жизненный путь целиком. Выделите десять самых важных событий вашей карьеры — из прошлого, настоящего и, обязательно, из будущего. В первом столбце таблицы «Ваша реальная карьера» (см. таблицу 3) напишите их названия (можно условные, понятные только вам).

Таблица 3

## Ваша реальная карьера

Название события (можно условное)	1	2	3
сумма			

Теперь сформулируйте ответ на вопрос: что для вас наиболее важно в вашей работе — каковы ваши реальные профессиональные ценности, цели, задачи? Три самые важные из них впишите в клетки 1, 2 и 3. Таким образом вы получили три основные характеристики, по которым теперь сможете оценить события своей профессиональной жизни — насколько в них реализовались эти ценности. Оценки по пятибалльной шкале впишите в соответствующие клетки таблицы.

**Упражнение 3. «План моего будущего».**

**Инструкция.** Тренер раздает участникам «Алгоритм картины будущего».

«Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя в тетрадях».

**Комментарий 1:** «Лучшее средство укрепить в себе какое бы то ни было чувство — это подолгу и как можно чаще поддерживать в нашем сознании идеи, с которыми оно находится в связи; стараться, чтобы эти идеи выступили перед нами ярко и отчетливо. А чтобы этого достичь, необходимо представлять себе каждую вещь конкретно, со всеми ее живыми, характерными подробностями» (Пэйо Ж.).

**Комментарий 2:** «Для того чтобы эмоция, желание могло приобрести полную живость, нужно только, чтобы предмет желания сделался вполне ясен уму, так чтобы все его приятные, соблазнительные или просто полезные стороны выступили в сознании выпукло и ярко» (Пэйо Ж.).

«Вопросы алгоритма могут помочь вам нарисовать картину будущего выпукло и отчетливо. Кем вы будете через 5 лет? Какое вы получите к этому времени дополнительное образование? Каков будет ваш ежемесячный доход? Как вы будете себя чувствовать? Какими будут ваши перспективы на будущее?»

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях в бизнесе, о перспективах семейной жизни, о научных свершениях и т. п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это в тетради».

**Комментарий к упражнению.** На эту работу может потребоваться от 5 до 10 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.

«Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждого из этих 5 лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в 2007 году? В 2008? В 2009? В 2010? В 2011?»

Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближайших 3 месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели — я раздам вам эти карточки для того, чтобы вы написали на них свой девиз».

**Комментарий.** На формулирование девизов группе может потребоваться около 4-5 минут.

«Теперь те, кто может показать свой девиз всем остальным, вставят его в свой бейдж. Если девиз очень личный, его, конечно, можно никому не показывать. Давайте встанем, походим по комнате, вчитаемся в девизы других...

Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в течение ближайших трех месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.

Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и затем повторять это через каждые 3 месяца.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей целью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте и далее по тому же плану.

Если цель не достигнута, все равно поощрите себя. Дайте самому себе небольшой отпуск, купите себе нужную для работы или для осуществления вашей цели вещь, пройдите какой-нибудь интересный и важный тренинг. Вы боролись, но пока у вас не получилось.

После этого уточните свою цель на следующий год и примите на себя определенные обязательства, предусматривающие некоторые лишения в том случае, если цель не будет достигнута и в следующем году.

Первое, что вы можете сделать, — это сообщить как можно большему количеству людей о своем намерении добиться поставленной цели. На карту будет поставлено ваше имя. Если самолюбие не является одной из ваших главных черт, вы можете выбрать другой путь.

Составьте контракт, который предусматривал бы определенные материальные лишения в случае, если поставленная цель не будет вами достигнута.

**Упражнение 4. «Мои жизненные и профессиональные планы».**

**Цель:** определение перспективных жизненных и профессиональных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив.

**Инструкция.** Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмыслить над тем, что он ожидает от своей жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Упражнение проводится молча. После того, как пройдет время размышлений (10-15 мин.), участники обсуждают в кругу свои осознания.

#### **Упражнение 5. «Звездный час».**

**Инструкция.** В самом общем плане участники игры пытаются выделить и обсудить различные «радости» жизни и работы, наиболее характерные для представителей тех или иных профессиональных и социальных групп общества.

Возможны различные варианты проведения упражнения. Во-первых, можно рассмотреть «звездные часы». Для типичных профессиональных стереотипов (для типичного ученого, типичного продавца, типичного таксиста), а можно рассмотреть и стереотипы более широкого плана (типичного «нового русского», типичной «шикарной женщины», типичного «супермена», типичного «простого человека» и т. п.).

Во-вторых, варианты проведения упражнения могут быть разными по форме и процедуре.

##### **1 вариант**

Участники рассаживаются в круг и совместно определяют, какой профессиональный (или социальный) стереотип они будут обсуждать (лучше, если этот стереотип будет связан с профессиональной деятельностью участников группы).

Далее ведущий даст участникам задание: «Сейчас каждый из нас попробует представить, какие самые приятные, радостные минуты в жизни типичного... (у каждого может быть свое собственное представление об этом). Далее все мы по очереди кратко выскажем свои предположения, после чего обсудим, чьи же представления оказались наиболее реалистичны, т.е. в наибольшей степени соответствуют «счастью» большинства представителей этой профессии».

Участники по очереди говорят о своих представлениях, о «звездном часе» представителя данной профессии. Ведущий при этом не должен как-то критиковать эти представления. Высказывания участников могут повторяться, хотя было бы интереснее называть разнообразные проявления радости для данного профессионала, что позволило бы более полно понять эту профессию.

Далее организуется обсуждение, чьи же представления о самом большом счастье для представителя данной профессии оказались наиболее характерными и правдивыми. Поскольку такие представления носят в основном субъективный характер, то не следует стремиться к полной объективности обсуждения. Ведущий должен быть готов согласиться даже с теми мнениями, которые сам не разделяет. Смысл упражнения не столько в том, чтобы познакомить участников с «правдой», сколько в том, чтобы актуализировать их представления о радостях того или иного труда и в тактичной и ненавязчивой форме, подкорректировать эти представления.

##### **2 вариант**

Участники разбиваются на группы по 3-5 человек (микрокоманды).

Определяются наиболее интересные для всех профессиональные (или социальные) стереотипы по числу игровых микрокоманд.

Каждая группа берет для рассмотрения какой-то один стереотип. Необходимо примерно за 7-10 минут выделить 3-5 наиболее характерных для этого стереотипа радостей (ради чего представители данной профессии или социальной группы вообще живут, что для них самое главное в жизни). Желательно, выписать все это на листочке и определить человека, который сумел бы кратко рассказать о том, к чему пришла микрогруппа. Далее представители микрогрупп выступают по очереди (зачитывают свои варианты профессионального счастья), и после каждого выступления организуется небольшое обсуждение. Кто-то задает уточняющие вопросы, кто-то высказывает свое

мнение. Если окажется, что представления о счастье будут диаметрально противоположными, то удивляться этому не следует, но участникам, для обострения дискуссии, все же можно предложить определить что-то наиболее характерное и, следовательно, менее противоречивое.

Разновидностью 2-го варианта упражнения является такая его организация, когда микрокоманды обсуждают только один профессиональный (или социальный) стереотип и в ходе общей дискуссии определяют, чье представление о радостях данного стереотипа является наиболее полным и правильным. Нередко оказывается, что в разных микрогруппах некоторые представления сильно совпадают.

### 3 вариант. «Хвастуны»

Каждому игроку дается задание: придумать наиболее интересный для себя профессиональный или жизненный стереотип. На отдельном листочке в течение 5-7 минут написать название этого стереотипа и выписать 2-3 наиболее характерных счастливых мгновения из жизни этого стереотипа (это своеобразная разминка перед основным упражнением). Предлагается каждому представить себя на месте этого стереотипа с тем, чтобы в игровой ситуации рассказать кому-то о том, как у него все прекрасно, т.е. похвастаться, какой он молодец и как у него все здорово». Важно подумать и о том, как (с помощью каких слов и типичных манер поведения) убедительнее представить загаданный стереотип.

Далее выбираются два игрока-добровольца и разыгрывают небольшую сценку в течение 5-10 минут, в которой по очереди, а может, даже и мешая друг другу (как в жизни), начинают хвастаться своей прекрасной жизнью и работой, но называя не саму работу, а наиболее характерные радости, с этой работой связанные. В этом своеобразном соревновании необходимо сыграть более счастливого человека.

После этого каждый пытается с двух попыток назвать (угадать) тот стереотип, который изображался его напарником, а дальше организуется небольшое общее обсуждение того, насколько достоверно удалось каждому изобразить свой загаданный стереотип. При этом важно учесть не только слова и факты, подтверждающие «счастье» данного стереотипа, но и саму манеру разговора, интонации и прочие характерные для разных стереотипов проявления (если ведущий напомнит и об этом, то обсуждение получится намного полезнее и интереснее).

### **Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутренне состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

## **Занятие 8. Тема «Тренинг личностного роста и профессиональной самореализации».**

**Цель:** формирование стремления к личностному росту и профессиональной самореализации.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой, протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, фломастеры, бумага формата А4.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть:**

**Цель:** настроить на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

#### **Основная часть.**

**Цель:** осознание собственных переживаний и отношения к жизненным трудностям, повышение уровня осознания возможных препятствий (стереотипов, шаблонов мышления и

поведения) на пути к профессиональным целям и формирование представлений о путях преодоления этих препятствий.

### **Упражнение 1. «Метафора проблемы».**

#### **I этап**

**Комментарий.** Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненные трудности. Смеем предположить, что существовало ли или существуют и у вас какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем с этими вопросами. От вас не требуется подробного, всестороннего изложения содержания ваших проблем – может быть, вы хотите сохранить это в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме.

Для рисования своих проблем можно использовать и краски, и фломастеры. Ведущий должен позаботиться о том, чтобы на столах были заранее приготовлены листы бумаги, краски, кисти и сосуды с водой.

Начинает негромко звучать медитативная музыка.

**Инструкция:** Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть они имеют один корень? С чем ассоциируется? У вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?... А теперь откройте глаза, возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать «Моя проблема», обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – полчаса.

**Комментарий.** С начала рисования медитативная музыка должна звучать чуть громче. Ведущий спокойно дожидается завершения работы участниками, не вмешиваясь в происходящее. Если кто-то закончит раньше, можно сделать знак подождать. За минуту до истечения отведенных тридцати минут ведущий предупреждает об этом и просит закончить рисунок.

#### **II этап**

**Инструкция:** «А теперь поставьте свои рисунки так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все это без слов. Первым будет... (называется имя одного из участников). Начинай, не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому «художнику». Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее».

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли «художника». Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины, друг друга, ведущий продолжает: «А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем рисунком, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с видением собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас выявятся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекающей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы посчитаете близкими к вашей метафоре. В этом

случае положите свой рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлек вас».

**Комментарий.** Ведущий должен внимательно наблюдать за выборами, совершаемыми участниками группы, и при крайней необходимости деликатно вмешиваться в процесс. Такая необходимость может возникнуть тогда, когда все (или во всяком случае многие) выбирают один и тот же рисунок. Ведущий вправе предложить участникам выбрать что-то близкое им из оставшихся рисунков. Могут появиться «цепочки» из рисунков. Тогда с согласия игроков ведущий сам организует «разрывы» в этих «цепочках» и создает группы (не обязательно равные по численности). С момента разделения на группы разговаривать разрешается.

III этап

**Инструкция:** «Следующая ваша задача — перевести вашу метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснить суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее своим товарищам по группе».

**Комментарий.** На придумывание и изложение метафор следует выделить семь минут. Ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

**Инструкция:** «На основе индивидуально созданных вами метафор ваша группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении (ведущий раздает каждой группе большие листы бумаги). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное ее содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу — пятнадцать минут».

**Комментарий.** По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы.

Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

IV этап

**Инструкция:** «Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание – самое важное. Вам нужно создать метафору победы над вашей проблемой. Вместе со своими товарищами по группе придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретенный вами способ разрешить проблему? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора».

А теперь объединитесь и создайте общегрупповой метафорический общий рисунок «Победа над проблемой».

**Комментарий.** На этом упражнение завершается, и группа переходит к рефлексии.

Здесь следует обсудить такие вопросы:

Чем были похожи ваши метафоры?

Трудно ли было создать общую метафору проблемы и метафору победы, над ней?

Какие у вас ощущения по этому поводу?

**Упражнение 2. Ролевая игра «Ловушки-капканчики».**

**Комментарий.** Совместно с группой определяется конкретная профессиональная цель (оформление на конкретное место работы или конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего).

В группе выбирается доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека (если доброволец пожелает, то он может представлять и самого себя). При этом для вымышленного человека необходимо сразу же определить его основные характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы возраст соответствовал возрасту большинства присутствующих, что сделает упражнение более актуальным для играющих),

образование, семейное положение и др. Но таких характеристик не должно быть слишком много

**Инструкция:** «Сейчас каждый, уже зная, к каким целям стремится наш главный (вымышленный или реальный) герой, должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке (например, в нашем главном герое), и именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают... Желательно определить даже две-три таких трудности-ловушки на случай, если похожие трудности придумают другие участники (чтобы не повторяться). Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и способ, как преодолеть их».

**Комментарий.** Главному игроку также дается время, чтобы он выделил несколько наиболее вероятных трудностей на пути к своей цели, и подготовился ответить, как он собирается их преодолевать.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-ловушке, а главный игрок сразу же (без размышления) должен будет сказать, как можно было бы эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. Ведущий с помощью группы определит (путем голосования или других процедур), чей вариант преодоления данной трудности оказался наиболее оптимальным. Победителю (главному игроку или представителю группы) будет проставлен приз – знак «плюс». Если к концу игры у главного игрока окажется больше плюсов, то, значит, он сумел преодолеть основные трудности (ловушки-капканчики) на пути к своей цели.

Далее игроки, включая главного героя, выделяют на своих листочках основные трудности на пути к намеченной цели. Напоминаем, что трудности бывают не только внешними, но и внутренними (последние часто оказываются даже более существенной преградой-ловушкой на пути к своим целям).

Каждый по очереди называет свою трудность. Если оказывается, что какая-то трудность будет явно надуманной (например, разговор с самим Господом Богом накануне ответственного мероприятия), то сама группа должна решить, обсуждать подобную трудность или нет.

Сразу же главный игрок говорит, как он собирается ее преодолеть.

После чего о своем варианте преодоления трудности говорит игрок, назвавший эту трудность. Ведущий с помощью остальных игроков определяет, чей вариант преодоления трудности оказался более оптимальным, интересным и реалистичным.

Наконец, подводятся общий итог (сумел главный герой преодолеть названные трудности или нет). При общем подведении итогов можно также посмотреть, сумел ли еще на подготовительном этапе главный игрок выделить те трудности (на своем листочке), которые уже в игре предлагали ему остальные участники.

### **Упражнение 3. «Идеи, принципы, привычки».**

**Комментарий.** Для проведения этого упражнения участникам группы надо заранее дать такое домашнее задание.

**Инструкция.** «Составьте перечень идей, принципов, привычек, которым вы особенно привержены, невозможность следовать которым вызывает у вас напряжение».

**Комментарий.** Работа проводится в три этапа.

На первом этапе группа разбивается на подгруппы: по 4-5 человек в каждой.

В ходе обсуждения в малых группах составляется общий перечень тех идей, принципов, привычек, которым участники особенно привержены, невозможность реализации которых вызывает у них напряжение. На втором этапе участники сидят полукругом. Тренер на доске или на большом листе ватмана (что предпочтительнее, так как информация останется до конца тренинга) записывает то, что подготовила каждая подгруппа. В ходе

этой работы постоянно возникает обсуждение, члены группы говорят о том, какое влияние на самочувствие, поведение, жизнь оказывает их приверженность тем или иным принципам.

Примеры идей, принципов, привычек, которые достаточно часто включают в перечень участники групп:

- всегда надо выполнять обещанное;
- запланированное должно быть выполнено;
- надо отвечать на письма сразу;
- любовь к порядку, чистоте;
- нельзя проявлять бестактность;
- надо быть одетым сообразно ситуации;
- нельзя брать деньги в долг;
- нельзя публично говорить о своих чувствах;
- я обязан откликаться на все просьбы родственников;
- нельзя делать хорошо одновременно два дела;
- важные дела надо доводить до конца и делать их очень хорошо, и т. п.

После того, как общий перечень составлен, группа переходит к третьему этапу работы. Участникам предлагается внимательно прочитать составленный перечень и отметить в нем, во-первых, две идеи, принципа или привычки, которым они на самом деле привержены, но до сих пор это не осознавали, и во-вторых, две – которые у них были, но теперь уже не действуют на них так сильно, как раньше.

После того, как все выполняют это задание, тренер предлагает каждому участнику назвать две идеи, принципа или привычки, приверженность которым обнаружена во время работы над общим перечнем, а также те идеи, принципы, привычки, которые уже не оказывают на человека столь сильного влияния. При этом можно предложить рассказать, что помогло преодолеть ранее существовавшую жесткую идентификацию.

Наиболее сильно мешают проявлению креативности как раз те идеи, принципы, привычка, которым человек особенно привержен, невозможность следовать которым вызывает напряжение, дискомфорт. Аналогичные состояния возникают и в том случае, когда этим принципам, стереотипам не следуют, не соответствуют другие люди. Наличие у человека большого числа такого рода привычек и стереотипов является свидетельством статичности и, как правило, недостаточной осознанности его опыта. Степень жесткости стереотипизированных фрагментов сознания определяет и открытость человека новому опыту, а также то, насколько травматичными для него будут происходящие вокруг изменения.

#### **Упражнение 4. «Рефрейминг (переформулирование) проблем».**

1. Вместо того чтобы непосредственно «атаковать» проблему, отступите и изучите «карту» («картину»), в которую она «впечатана». Расширьте и видоизмените точку обзора своей проблемы.
2. Перечислите (откройте или создайте) пути и средства, при которых содержание проблемы может стать ценным, выгодным или удобным.
3. Определите вашу собственную вторичную выгоду от существующей проблемы. Что оправдывает эта проблема? Что объясняет? Для чего она вам (чтобы быть/делать/иметь или наоборот)? Какая польза вам от этого «наоборот» (не быть/не давать/не иметь)?
4. Если эти условия выгоды и пользы исчезнут, с чем вам еще придется справляться?
5. Теперь определите свою собственную цель в рефрейминге: что вы хотите получить от переформулирования проблемы? И осуществляйте рефрейминг до тех пор, пока вы это не получите.

Чтобы получить желаемое в рефрейминге, одновременно расширив «картину» ситуации, задумайтесь над теми мыслями и идеями, которые возникли у вас по прочтении следующих вопросов, составляющих технику расширения «карты» проблемы

**Упражнение 5. «Расширение «карты» проблемы».**

1. Если бы эта ситуация была смешной, то над чем бы я посмеялся(лась)?
2. Как бы я решил(а) эту проблему, если бы я был(а) на 20 лет старше? На 20 лет моложе?
3. Что бы я сделал(а), подумал(а), сказал(а) по-другому, если бы столкнулся(лась) с противоположной проблемой?
4. Как прежнее решение «работало» в прошлом? Почему сейчас такое решение превратилось в проблему?
5. Что произошло бы, если бы эта ситуация была прямо противоположна тому, чем она нам представляется?
6. Как бы эта ситуация выглядела с точки зрения другого человека?
7. Частью какой более крупной проблемы она является?
8. Чего на самом деле хочет человек или организация, создавшие эту проблему?
9. Эта проблема является системой? Если так, то как мне ее обойти?
10. Какие эмоции, испытываемые или блокируемые мной, заставляют меня реагировать по привычке или по устаревшей программе поведения, вместо того чтобы действовать свежо и творчески?

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутренне состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 9. Тема «Тренинг саморегуляции».**

**Цель:** оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Цель:** настроить участников на занятие, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1)..

**Основная часть.**

**Цель:** способствовать осознанию участниками собственных ресурсов, закрепить приемы мышечной релаксации и дыхательной гимнастики; продолжить обучение медитативным техникам (визуализации).

**Упражнение 1. «Мышечная релаксация»** (по О. Грегору).

**Упражнение 2. «Диафрагмальное дыхание»** (дыхание животом) (см. занятие 1).

**Упражнение 3. «Релаксационное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 4. «Идеомоторная тренировка»** (по Х. М. Алиеву) (см. занятие 1).

**Упражнение 5. «Судно, на котором я плыву»** (медитация)(см. занятие 1).

**Инструкция.** Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их, попытайтесь не шевелиться.

Итак, ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше

наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух легко заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... до локтя... еще выше... вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... по венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взгляд обращается к пальцам левой руки.

**Комментарий.** Текст, приведенный выше полностью, повторяется для левой руки. В конце дается установка относительно сердца и дыхания.

**Инструкция.** Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят на каменной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание - ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – это воздушный поцелуй.. Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией.

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то это может быть собственный дом, для кого-то это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и видеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы, не торопясь, идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатывают на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышится гораздо отчетливой, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыцарские баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирса и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее вам подходит, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь, он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь, обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм. Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите для себя место на своем судне. Посмотрите, здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

**Комментарий.** Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

**Инструкция.** Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что судно всегда будет ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными сил и энергии.

С этого момента голос ведущего становится более бодрым, эмоциональным, звучным, но также медленным.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение вашего собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможностью действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывайте глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули.

Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении, помимо рефлексии состояния, необходимо получить ответы на следующие вопросы:

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

В какой цвет оно оказалось окрашено?

Как оно называется?

Встретил ли вас кто-нибудь на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного вы обнаружили на борту своего судна?

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при выходе из порта?

Что произошло с вами во время плавания?

Комментарии для ведущего.

Ведущий в праве выбирать самые разные медитации для групповых занятий. Важно учитывать контингент участников, их возрастной состав и запросы. Лучше всего использовать медитации, связанные с привычными и приятными образами, которые хорошо знакомы участникам («Капля росы на весеннем цветке», «Очищение водой», «Возвращение в детство», «Водопад света» и другие). Тексты медитаций ведущий может создавать и свои. Все зависит от воображения и творчества самого ведущего. После медитации нельзя делать резких быстрых движений. Необходимо спокойно и медленно переходить к следующему этапу тренинга.

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1. «Мое внутренне состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

### **Занятие 10. Тема «Тренинг саморегуляции»**

**Цель:** оптимизация стилей саморегуляции и мобилизация ресурса произвольности в регуляции состояний.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с релаксационной и инструментальной музыкой), протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

**Цель:** настроить участников на занятие, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** формирование позитивного принятия себя; закрепление приемов мышечной релаксации и дыхательной гимнастики, медитации, развитие навыков оптимистического мировосприятия и умения визуализировать.

**Упражнение 1. «Комплимент»** (модификация).

**Инструкция.** Все сидят по кругу. Тренер просит одного из участников выйти в центр круга, посмотреть на присутствующих и сказать одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, которому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а предыдущий участник садится на его место. Вышедший в центр, в свою очередь, выбирает одного из круга и говорит ему комплимент и т. д.

**Упражнение 2. Визуализация «Приятные воспоминания».**

(звучит тихая инструментальная музыка, желательна незнакомая)

**Комментарий.** Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ним связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Инструкция.**

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, спокойно, расслаблено, - это ваши ресурсные ситуации.

- Делайте это в 3-х основных направлениях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум деревьев, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

А сейчас сядьте удобно. По возможности закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите её заново, вспоминая все ощущения (зрительные, слуховые, телесные). Побудьте внутри этой ситуации несколько минут (5 минут).

А теперь откройте глаза и почувствуйте, как изменилось ваше состояние.

**Комментарий.** Визуализация – это та же медитация, только для создания образов медитирования важно научиться специально запоминать определенные образы, которые могут быть очень яркими, красивыми, необычными и значимыми для человека. Другими словами, важно создавать для себя банк образов (зрительных, слуховых, телесных), чтобы успешно использовать их для медитаций. Данное упражнение очень ресурсно для участников, поэтому необходимо уделить достаточно времени на его объяснение и выполнение. Возможно, оно подойдет не всем, но ведущий должен убедить участников в том, что необходимо развивать свое воображение, т.к. именно развитое воображение является мощным ресурсом для любого человека.

**Упражнение 3. «Ниши наслаждения».**

**Комментарий.** Участникам раздаются листы бумаги или карточки по числу участников, на которых написано: «Мои пространственные ниши наслаждения», «Мои духовные ниши наслаждения».

Участникам предлагается обдумать и найти места, где они чувствуют себя совершенно комфортно, одно пребывание в которых доставляет им удовольствие. Далее все записывают название этих мест на карточке и обдумывают, как расскажут о них группе.

**Инструкция.** «Теперь вспомните занятия, которые доставляют вам удовольствие, также запишите их на карточке. Иногда одно связано с другим, иногда — нет. Подумайте, как вы расскажете об этих занятиях группе».

При необходимости тренер может либо сам назвать свои духовные и пространственные ниши наслаждения, либо привести примеры этих ниш.

Примеры пространственных ниш наслаждения: дача, горы, берег моря, рабочий кабинет, салон автомобиля, постель, концертный зал, ванная комната, бассейн, рынок, солярий, тренажерный зал, яхта. Примеры ниш духовного наслаждения: чтение, классическая музыка, праздничное застолье, секс, болтовня с подружками, лекция, послеобеденный сон, подводное плавание, компьютерные игры.

Обсуждение.

Достаточно ли имеющихся ниш, или имеет смысл искать или создавать новые?

Какие ниши наслаждения надежнее – пространственные или духовные?

**Упражнение 3. «Мышечная релаксация»** (см. занятие 1).

**Упражнение 4. «Диафрагмальное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 5. «Релаксационное дыхание»** (см. занятие 1).

**Упражнение 6. «Идеомоторная тренировка»** (см. занятие 1).

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1)..

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 11. Тема «Тренинг профессиональной компетентности».**

**Цель:** оптимизация профессиональной компетентности.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, флипчарт, фломастеры, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроиться на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).

**Основная часть.**

**Цель:** развитие открытости и доверия в группе, осознание «защитных барьеров», причастности к общему делу, единства команды, отработка умения находить общее между собой и другим человеком и сообщать ему об этом.

**Упражнение 1. «Енотов круг»**

Инструкция. «Закон джунглей» гласит: «Каждый сам за себя». Сегодня это? закон действителен не только для героев сказки Р. Киплинга, он оправдывает жесткость агрессивность, ощущения одиночества и отчуждения. Все связано с огромным психологическим напряжением и энергозатратами. Подумать только, сколько человек тратят жизненных сил на возведение «защитных барьеров», тогда как может расходовать их на творчество!

Что порождает «защитные барьеры» недоверия? Страх. Человек боится, что его обманут, предадут, узнают секреты, воспользуются и т. д. Поэтому активный идет в наступление первым, пассивный предпочитает «спрятаться» в безопасном месте или заручиться покровительством сильнейшего.

«Защитные барьеры» в повседневности крадут у человека радость жизни. В команде же «защитные барьеры» разрушают командный дух.

Командный дух основан на доверии. Чтобы позволить себе доверять человеку, нужна смелость.

Доверяя не означает перекладывание ответственности на плечи того, кому доверяешь. Доверие основано на ощущении незримой<sup>1</sup> связи, существующей между людьми, близкими по духу. Доверие базируется на принятии индивидуальности другого и понимании «неслучайности» совместных действий.

Для упражнения потребуется прочная корсажная лента длиной примерно 3,5 метра. Концы ленты крепко связываются друг с другом.

Ведущий приглашает участников игры встать в круг и, показывая круг из корсажной ленты, говорит:

— Вы видите в моих руках обыкновенную корсажную ленту. Ее концы связаны у меня в руках — круг из корсажной ленты. Я прошу вас взяться за него обеими руками и потянуть на себя. Займи те такое положение, чтобы вы держались за наш круг вытянутыми руками. Расслабьтесь, чувствуете, он вас держит? Так, все вместе, мы можем образовать круг, который поддерживает нас. Мы можем настолько ему доверять, что даже закроем глаза... Держит? Конечно, ведь мы привели его в состояние равновесия! Вот чудо — благодаря тому,

что мы все доверяем ему держать себя, он держит нас! Оказывается, доверие способно поддерживать и того, кто доверяет, и того, кому доверяют.

Попробуем отпустить одну руку и держаться за круг только одной рукой. Удобно? Нет? Уже чувствуете себя как будто «связанными»? Вас это обременяет? Неудивительно! Разве можно доверять наполовину? «Половинное доверие», как вы убедитесь, вызывает напряжение. Давайте снова возьмемся за круг двумя руками, откинемся назад, держась за него вытянутыми руками, установим его равновесие и закроем глаза. Давайте запомним каждой клеточкой нашего тела ощущение взаимного доверия и поддержки.

Этот круг называют «енотовым», — продолжает ведущий, пока участников игры поддерживает круг. Зоологи заметили, что еноты решают важные для них дела, становясь в круг. Вы чувствуете, что круг действительно объединяет нас всех. Давайте запомним это чувство и будем вызывать его в себе всякий раз, когда нам предстоит совместная работа! Спасибо!

### **Упражнение 2. «Невидимая связь».**

**Инструкция.** Для упражнения понадобится моток прочных толстых нитей (главное, они не должны сразу же рваться »при сильном натяжении).

Ведущий просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий заходит внутрь круга и рассказывает вводную историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

- И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были люди, их характеры, стремления. «Как непросто всем ужиться друг с другом, — думал мудрец, — что бы такое предпринять?» — размышлял он. И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью».

Далее ведущий продолжает рассказывать историю, обходя каждого игрока и вкладывая ему в руки нить.

«Нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это» влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали болер внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо — нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатым». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

Ведущий на последнем участнике игры, стоящем в кругу, отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

— Дорогие друзья! — обращается ведущий к участникам игры. — Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Какова она на ощупь? Гладкая, шелковая, тонкая, прохладная... Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми»...

— А если, — продолжает ведущий, — кто-то потянет нить на себя а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-

то 'оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

— Некоторые люди, — продолжает ведущий, — предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

— Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, — продолжает ведущий, — собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят. На это ли рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок? Наверное, нет...

— Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!

Игра закончена, нить можно положить на время обсуждения в круг. Потом смотать и убрать. Нить можно хранить среди ценных вещей и талисманов команды, как символ связи между ее членами.

#### **Обсуждение:**

- *Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца?*
- *Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду?*

#### **Линии обсуждения:**

- Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде.

Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном.

- Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Среди членов команды бывают разные эпизоды в общении. Главное — что бы ни происходило, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

#### **Упражнение 3 «Список общих качеств»**

Шаг 1. Отсчитайте от себя двух человек и сосредоточьте внимание на третьем. Что вас объединяет с этим человеком? Напишите в тетради, что это за качества, характеристики, обстоятельства. У вас должно быть не менее 10 признаков общности. На это упражнение вам дается 10 минут.

Начать можно так: мне кажется, нас объединяет такое качество, как...; мы оба хотим (любим)...

Шаг 2. Давайте начнем рассказ о том, что нас объединяет. Кто готов начать? Когда кто-либо из участников называет выделенные им качества, тот участник, кому этот список качеств адресован, должен всякий раз отвечать «я согласен» или «я подумаю над этим».

#### **Обсуждение**

1. Как изменилось ваше состояние в результате выполнения этого упражнения?
2. Какого рода общности следует подчеркивать, как именно это нужно делать?

#### **Заключительная часть «Рефлексия».**

**Цель:** установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий, подвести итоги занятия.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (повторение, см. занятие 1).

**Упражнение 2. «Подведем итоги»** (см. занятие 1).

**Занятие 12 . Тема «Тренинг профессиональной компетентности».**

**Цель:** оптимизация профессиональной компетентности.

**Оборудование:** протоколы занятий, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, краски, флипчарт, фломастеры, бумага формата А4.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

**Цель:** настроить на занятие, снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы.

**Упражнение 1. «Мое внутреннее состояние»** (см. занятие 1).**Основная часть.**

**Цель:** осознание способности команды к совместному решению задачи, достижению общей цели, осознание механизмов взаимодействия в экстремальных условиях социального выживания, развитие взаимного доверия.

**Упражнение 1 «Собака Гарри»**

Инструкция. Тренер рассказывает аудитории следующую историю:

«У Гарри была пушистая собачка, которую он очень любил. Его подружка тоже ее любила. Когда она предложила за нее Гарри 10 фунтов — все, что у нее было, — он почувствовал, что должен отдать ей собачку. Однако он так тосковал по животному, что на другой день дал своей подружке 20 фунтов и забрал собачку домой. Но подружка, которую звали Мэри, все равно хотела иметь эту собачку, а потому скопила еще 10 фунтов и предложила Гарри 30. Бедный Гарри не любил отказывать, поэтому он оставил ей собачку и взял 30 фунтов. Но к тому времени ему надоела вся эта история, и через пару дней он отправился к Мэри, вручил ей 40 фунтов и попросил собачку назад; на этом история заканчивается».

При необходимости повторите основные моменты рассказа. Затем задайте следующие вопросы: \_

- *Оказался ли кто-нибудь в выигрыше после всех этих манипуляций?*

- *Если да, то кто именно и насколько?*

Попросите всех записать свои ответы и не показывать их друг другу.

Спустя время выделенное на обдумывание, выберите наугад несколько человек и попросите прочитать, что они написали. Остальные поспешат поделиться своими ответами, как только поймут, насколько по-разному они восприняли проблему.

Анализ. Отдельные люди ответят, что Мэри . выиграла 20 фунтов, и это будет правильно с позиций голой экономики приобретений и потерь. Они подсчитывают совокупный расход и доход обеих сторон и вычитают одно из другого. Мэри заработала 60 фунтов, а потратила — 40. Следовательно, поскольку она приобрела 20 фунтов» то Гарри потерял столько же. Кое-кому сложно произвести эти расчеты, и ваш, возможно, придется записать расходы и доходы обоих героев.

Вполне вероятно, что некоторые участники скажут друг другу: Эй ты будешь Гарри, я — Мэри, а ты — собачкой!» Затеи «собачка» будет смиренно переходить от одного к другому, в то время как те с серьезным, видом станут обмениваться клочками бумаги, изображающими деньги; потом, когда спектакль закончится, они сосчитают клочки, чтобы выяснить, у кого их больше.

Другие дадут неправильный ответ, но только потому, что сделали арифметическую ошибку, а не из-за того, что восприняли проблему иначе, чем ответившие верно.

Однако, как правило, в группе находятся и те, кто был мотивирован к поиску ответов иного рода. Они заявят, что Гарри выиграл в том, что оставил себе собачку, или что он проиграл, потеряв подружку, или что подружка потеряла больше, потому что рассталась с собачкой и — они полагают — с Гарри; или что выиграла все, поскольку естественно предположить, что Гарри, Мэри и собачка жили вместе; или же что в конечном счете проиграла собачка, потому что она пережила нервное потрясение.

В заключение необходимо организовать дискуссию о разных способах восприятия проблем. Те, кто «услышал» рассказ как историю потерь и приобретений, рассматривали его с позиций простой арифметики. Люди, которые рассуждают, как бухгалтеры, мыслят категориями доходов и расходов

**Упражнение 2. «Поглощение»**

**Инструкция.** Обеспечение выживания в конкурентной среде может осуществляться различными способами: обеспечение безопасности внутренними ресурсами до момента их истощения; второй способ — осуществление агрессивной политики поглощения ресурсов конкурентов; третий способ — достижение уровня «интегративной конкурентности» — возможен только при условии, когда совокупный объем ресурсов достаточен для удовлетворения потребностей всех, а уровень социального мышления участников взаимодействия помогает им эффективно решать проблемы группового эгоизма: взаимный страх, недоверие, запрет на информацию и т. п.

### **Структура игровой модели**

Первый этап — «Построение социометрической модели» будущего взаимодействия. Группа делится на несколько подгрупп. Каждая группа определяет рейтинг всех групп-участниц, включая себя. Критерии определяются самостоятельно с ориентацией на возможные преимущества той или иной команды в конкурентной борьбе в переговорных процессах.

На втором этапе группы выписывают акции друг другу в соответствии с тем местом, которые они заняли в рейтинге: например, (при 5 командах) 4 акции — 1 место, 3 — второе место, 2 — третье и 1 — четвертое. К примеру, в случае если группа себя поставила в рейтинге на 2-е место, то, следовательно, она 3 акции выписывает себе.

Существенный момент при переходе к третьему этапу — переговорам и обмену — состоит в том, что группа не знает, сколько акций вообще на нее выписано, это предстоит выяснять по ходу игры.

Третий этап — обмен акциями. Конечная цель игры — поглотить другие группы, последовательно собирая контрольные пакеты их акций (51% от общего количества выписанных акций на данную группу). К примеру, если на какую-то группу выписано всего 10 акций, то для того, чтобы сыграть на поглощение, необходимо собрать в раундах обмена не менее 6 акций и затем предложить ведущему рассмотреть их заявку.

Процедура происходит следующим образом: ведущий, получив информацию о планах группы на поглощение ею другой, просит предъявить соответствующие акции. Проверив количество и соответствие акций, он обращается к лидеру группы, оказавшейся в зоне риска, с просьбой предъявить их собственные акции (своей группы). Если их количество меньше того, что предъявлено группой, идущей на поглощение, то ведущий обращается к другим группам с просьбой предъявить акции «группы риска», которые имеются в их распоряжении. В случае, если группа «поглощения» действительно набрала контрольный пакет акций, то группа-жертва:

- прекращает свое существование;
- передает все имеющиеся у нее акции группе «поглощения»;
- в случае согласия последней, вливается в ее состав, а все акции поглощенной группы переписываются на имя группы-поглотителя. Если выясняется, что контрольный пакет акций не набран, то игра дальше продолжается без последствий, за исключением того, что теперь всем известно о планах и возможностях некоторых групп.

Процедура раундов является наиболее существенным моментом упражнения. В каждом раунде группа, после подготовки, выставляет одного участника, который располагается за игровым столом, имея в руках не менее двух акций, которые он и предложит другим группам на обмен. По сигналу ведущего участники за игровым столом вступают в переговоры и обмены акциями в свободном порядке (ограничение — участникам после предъявления акций не разрешается далее брать их в руки, сам процесс обмена осуществляет ведущий-посредник в порядке, установленном двумя участниками; в противном случае просто невозможно контролировать процесс и обеспечивать порядок). Запрещено обменивать акции, выписанные на одну группу, в связи с бессмысленностью этого действия (если на игровом столе остаются только такие акции, то они изымаются ведущим и раунд объявляется завершенным). Если по истечении

срока, установленного ведущим на один раунд, какие-то карточки оказались необменными, то они отбираются ведущим как бумаги, не представляющие никакой ценности, — их никто не хочет брать. Обменные акции передаются в группу и в данном раунде больше не используются.

#### Диагностические параметры упражнения

Участники быстро устанавливают сходство модели игры с деятельностью биржи, брокерских контор и т. п., но дальнейший анализ показывает, что в эксперименте моделируются общие схемы взаимодействия социальных групп — субъектов общественных, политических и экономических процессов.

- Важное качество для осуществления эффективного социального действия — умение определять соотношение позитивных и негативных факторов ситуации как исходного условия ее возможного изменения. Социальная ситуация взаимодействия — это системное образование, и она имеет два ведущих для своей характеристики фактора: особенности структуры коммуникационных связей и их ядро, обеспечивающее общую согласованность и целостность. «Аналитическая оперативность» участников должна вовремя вычислить наиболее опасное сочетание компонентов отношений и наметить пути их преодоления и профилактики.

В данном упражнении ведущим параметром является соотношение и движение акций, как тенденция к изменению статусных «весов» групп-участниц. Стратегическое мышление сильных лидеров проявляется, в первую очередь, в организации получения информации о возможностях и намерениях конкурентов, исходя из которой определяется основная стратегия игры под данную ситуацию.

Стратегий может быть две: игра на выживание и игра на поглощение. Игра на выживание ведется группой в случае, если она опасается угрозы поглощения и в раундах стремится набирать только свои собственные акции. Длительная реализация этой стратегии приводит в конечном итоге к тому, что группа собирает почти все свои акции, обеспечивает себе относительную стабильность, но теряет шансы на поглощение других групп, а в очередных раундах ей приходится выставлять на обмен уже только свои акции, что снова может привести к ситуации риска быть поглощенной.

Игра на поглощение — это риск, поскольку одновременно обезопасить себя и набрать контрольный пакет акций другой группы — достаточно редкая возможность. Чаще всего она появляется тогда, когда остальные участники явно проявляют робость и нерешительность, и даже потенциальная возможность поглощения «не обнаруживается» кем-то долгое время.

Более-менее надежна стратегия ситуативного действия, при которой лидер, распределяя роли в команде, стремится держать под контролем все доступные существенные параметры происходящих событий. Основными центрами игры для команды определяются действия группы, которая представляет опасность (собирает ее акции), и группа, которая выбрана в качестве наиболее уязвимой жертвы. За остальными лидер может установить отстраненное наблюдение. Дополнительные резервы представляет возможность «теневых» переговоров в перерывах между раундами, когда можно согласовать совместные действия во временном альянсе с одним или несколькими конкурентами. Предельная слабость в социально-ориентационных процессах — медленное осмысление особенностей данного типа взаимодействия. При этом особенность «осмысления» здесь проявляется в необходимости осуществлять взаимопонимание с одновременным оперативным научением. Речь идет о способности к прогнозированию будущих вариантов развития дайной социальной модели взаимодействия и соответствующего изменения внутреннего плана действия. Гибкость, мобильность при переходе от построения внутреннего плана действия к его реализации во внешнем поведении обеспечивает реальный успех и снижает роль случайности. Типичное поведение будущего победителя — легкость в отказе от неэффективных действий и оперативность в выработке нового плана.

Упражнение помогает осознать несущественность промежуточных итогов. Первый из них, например — начальный рейтинг групп (его можно также назвать статистическим рейтингом). Он представляет из себя отношение между ожиданиями и опасениями других команд, которое выводится из опыта предыдущих ситуаций взаимодействия.

Более реальным оказывается динамический рейтинг группы — ее способность к наращиванию преимуществ в результате оперативного научения и соответствующей корректировки своих действий. Различие между статистическим и динамическим рейтингами одной группы проявляется в разнице между количеством акций, выписанной на нее в первых фазах эксперимента, и игровым результатом в общей цепи поглощений. Часто группа, получившая минимальный статистический рейтинг, оказывается победителем игры, последовательно поглотив все группы.

Психологическое напряжение игры наиболее остро проявляется в последних раундах, когда остается две команды, и простая арифметика соотношения их акций предопределяет конечный результат. Но именно этот сценарий часто игнорируется командой, которая «должна» победить. Возможные причины подобной ситуативной «слепоты» иррациональны: потеря контроля за наличием акций у конкурента, внутренние межличностные конфликты в борьбе за лидерство, ошибки участника в раунде за игровым столом.

Важный показатель дееспособности группы — устойчивость, реализация стратегии длительного выживания. Вариативное использование различных стратегий и тактик, лавирование во временных «союзах» может обеспечить группе с низким потенциалом на поглощение возможность достаточно долго самим избегать «зоны риска». К примеру, одна команда, определив, что в оставшихся трех группах они будут поглощены первыми, тут же просто договорилась с будущими поглотителями о союзе против третьей, достаточно сильном сопернике, претендовавшем на окончательную победу. А, далее проявила находчивость: выйдя в последний тур диодного противоборства, не имея шансов на победу, заранее договорилась с победителем об объявлении добровольного слияния двух «корпораций», чем сохранила «свое лицо» и моральное преимущество.

**Заключительная часть «Рефлексия».**

**Заключительная часть.**

Заключительная диагностика показателей групповой совместной деятельности с использованием прибора-модели «Арка».