

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЯ**

Составитель:  
**Резниченко А.Н.**  
инструктор-методист,  
тренер-преподаватель  
по футболу

п.Октябрьский

## Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в спорте

*Цель:* обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом.

Испытуемые делятся на две команды по три человека. Организуется соревнование команд в любом парном упражнении, требующем проявления воли к победе над соперником. Необходимо также организовать публичную стимуляцию соревнующихся (крики болельщиков, либеральное судейство).

*Инструкция:* «Вам предлагается участвовать в лично-командном соревновании с заданием работать как можно дольше своего соперника по паре и этим внести вклад в командную победу. Одновременно с работой необходимо вести наблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью и оценивать по шестибальной шкале (5-очень сильно, 4- сильно, 3-средне, 2- слабо, 1- очень слабо, 0-не использовал вовсе). Замеры производятся троекратно – в начале, середине и в завершение работы. Данные самооценки заносятся в протокол самим спортсменом сразу по окончании выполнения упражнения.

Приемы самостимуляции	1-я серия	2-я серия	3-я серия
<i>Приемы самоорганизации</i> Сосредоточение на технике движений Контроль за расслаблением мышц Отвлечение (снижение концентрации) <b>Сумма баллов</b>			
<i>Приемы самомобилизации</i> Самоубеждение Самоободрение Самоприказы <b>Сумма баллов</b>			

**Завершение работы.** Тренер фиксирует среднее время работы всех участников упражнения. Спортсмены после окончания выполнения спортивного задания заносят в протокол в баллах оценку использования различных приемов самостимуляции волевых усилий в разных фазах соревновательной борьбы с развивающимся состоянием утомления.

**Обсуждение упражнения.** Важно не останавливаться на фазе заполнения протокола, а, проведя предложенное упражнение со своими спортсменами, достаточное количество раз, чтобы можно было получить определенную статистику на каждого спортсмена, в дальнейшем использовать данные, полученные в упражнении, для индивидуальной коррекции приемов самостимуляции каждого спортсмена. Необходимо полученные результаты обсудить со спортсменом в индивидуальной беседе, проанализировав сильные и слабые стороны индивидуальной стратегии спортсмена по организации самостимуляции. На основе полученных данных становится

возможным составить индивидуальную программу развития волевого навыка у спортсмена в сложных условиях соревнования.

**Упражнения на развитие способности к переключению,  
распределению внимания и расширению его объема**

1. **Запомни свое место в строю.** Каждый должен запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на соответствующее место после сигнала тренера. Затем все расходятся кто куда и по сигналу должны занять свое место. Отмечаются те спортсмены, которые последними занимают свое место и делают ошибки с перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (не те, что установлены в начале выполнения упражнения) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.
2. **Запомни много команд.** Участники делятся на две группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается сразу несколько команд. Например, «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Допустившие ошибку при выполнении задания делают два шага вперед. Постепенно количество команд, дающихся одновременно, нарастает. Выигрывает группа, которая допустила меньше ошибок при выполнении команд на 6 действий.
3. **Запрещенное движение.** При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или по показу) заранее договариваются не выполнять одно-два определенных движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце упражнения выявляются самые невнимательные.
4. **Делай наоборот.** Спортсмены разбиваются на пары. При выполнении вольных упражнений по принципу «делай за мной» один спортсмен в паре отзеркаливает другого, т.е. если один выполняет движение правой рукой, то второй – левой и т.п.
5. **Будь внимателен.** Необходимо осмотреть местность, где проводятся занятия, а затем, отвернувшись или закрыв глаза, описать как можно подробнее данную местность.
6. **Обегание стоек по различным сигналам.** На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6 м. Находясь под щитом на лицевой линии по команде «Марш!» начать бег и обегать стойки по ходу и обратно. Количество обеганий каждой стойки определяется тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков символизирует количество обеганий, направление кругов – левую или правую руку поднимает тренер). Регистрируется общее время обеганий, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону – 2 с., пропуск круга – 4 с. Лишний круг не штрафуется). Нормативные оценки за это упражнение: 26,5 с. – отлично, 26,6-28,2 с. – хорошо, 28,3-29,9 с. – удовлетворительно, 30-32 с. – плохо, свыше 34,5 с. – очень плохо.
7. **Ведение мяча вокруг стоек по сигналам.** На баскетбольной площадке расставлены две стойки: одна – в 5 м от линии старта, вторая через 5 м

по ходу. Участник, находясь на лицевой линии, должен по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке (за 2-3 м) он получает от тренера команду в отношении стороны обегания стойки и количества кругов. Тренер дает команду при помощи поднимания флажков. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Нормативы: 25, 3 с. – отлично, 25,4 – 28,1 с – хорошо, 28,2 – 30,9 – удовлетворительно, 31,0 – 4,9 с – плохо, свыше 35 с – очень плохо.

***Обсуждение упражнений.*** Эти упражнения показывают, как можно в процессе тренировки заниматься отработкой и развитием такого важного качества, как внимание. Главное, чтобы работа с этим типом упражнений не заканчивалась вместе с финишным свистком тренера. Ни одно упражнение не даст максимального результата, если не проведен анализ того, что же получено в упражнении, не даны конкретные рекомендации каждому спортсмену по тому, как развивать те психологические особенности, которые «западают». Поэтому после проведения упражнений на развитие внимания необходимо учесть полученные результаты при проведении индивидуальной беседы со спортсменом, цель которой – указать пути развития профессиональных качеств, научить спортсмена использовать выигранные качества и компенсировать те, которые еще недостаточно развиты.

## Упражнения на определение функциональной асимметрии у спортсменов

### Функциональная специализация полушарий мозга

Правое полушарие	Левое полушарие
Невербальное эмоциональное импульсивное поведение Образная память Обобщенное восприятие мира	Произвольное планируемое поведение Логическая память и мышление Анализ ситуации

#### Ведущая рука

1. *Аплодисменты.* Похлопайте в ладоши, как будто вы аплодируете. Ведущая рука – та, которая более активна, т.е. та, которая ударяет по другой. Если руки находятся перпендикулярно полу, то в этом упражнении доминантность не выявлена.
2. *Поза Наполеона.* Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху.
3. *Переплетение пальцев.* Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой.

#### Ведущая нога

4. *Сядьте удобно.* По команде положите одну ногу на другую. Нога сверху – ведущая.
5. *Длина шага.* Стоя у линии, нарисованной на полу, сделайте шаг вперед правой ногой. Затем вернитесь в и.п. и сделайте шаг вперед левой ногой. Необходимо измерить расстояние от линии, на которой вы стоите, до пятки ноги, сделавшей шаг. Там, где расстояние длиннее, там и ведущая нога.
6. *Прыжок в длину толчком одной ноги.* Выполнить прыжок вперед толчком одной ноги. Выполните по паре раз, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Измерьте результат и найдите средний для каждой ноги. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению.

#### Ведущие глаз и ухо

7. *Прицельная способность глаза.* Возьмите в руки ручку или карандаш и совместите ее с любой вертикальной линией, например, с краем доски. Поочередно закройте сначала правый, а затем левый глаз. Отметьте, в каком из двух случаев ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась незначительно. Этот глаз является ведущим.
8. *Телефонный разговор.* Когда вы разговариваете по телефону, к какому уху предпочитаете прикладывать трубку?

## **Ведущее полушарие**

9. *Задача Арнхейма.* Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, то ведущее полушарие – левое, если представили циферблат – правое.

10. *Тест на полушарное доминирование (Н.М. Тимченко).*

Отвечайте на вопросы, используя ответы «Да» и «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и продуктивно работать в условиях шума.
18. Самокритика – мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать – не в моих привычках.

## **Обработка результатов.**

1. Подсчитать количество ответов «да» на четные и нечетные вопросы в отдельности. Если сумма баллов нечет. больше чет., то более активно правое полушарие, а если чет. больше нечет., то левое.
2. Подсчитать количество ответов «нет» на четные вопросы и сложить эту сумму с количеством ответов «да» на нечетные вопросы. Сравнить значение с нормативной шкалой: до 7 баллов – доминирует левое полушарие, 8-12 – смешанный тип, 13-20 баллов – правое.

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

*Инструкция:* оцените свое состояние, исходя из следующих условий: «нет, это не так» - 1 балл, «пожалуй, да» - 2 балла, «верно» - 3 балла, «совершенно верно» - 4 балла.

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волную возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я очень быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел был быть таким же счастливым, как и другие.
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических состояний и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я доволен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

### **Обработка результатов.**

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением в данный момент времени как реакция на конкретную ситуацию. Высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, координации движений спортсмена, замедляет мыслительные процессы.

Показатели РТ и ЛТ рассчитываются по формулам:

$$РТ = S_1 - S_2 + 35,$$

Где  $S_1$  – сумма положительных ответов на вопросы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $S_2$  – сумма положительных ответов 1,2,5,8,10,15,16,19,20 и

$$ЛТ = S_1 - S_2 + 35,$$

Где  $S_1$  – сумма положительных ответов на вопросы 22,23, 24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40, а  $S_2$  – сумма ответов 21,26,30,33,36,39.

Нормативы для определения уровня тревожности:

30 – низкая, 31-45 – умеренная, 46 и более – высокая.

Сокращенный вариант этого теста выглядит так:

1. Я чувствую себя свободно.
2. Я нервничаю.
3. Я не чувствую скованности.
4. Я доволен.
5. Я озабочен.

Показатель РТ высчитывается по формуле

$$РТ = S_1 - S_2 + 15,$$

Где  $S_1$  – положительные ответы на вопросы 2,5.  $S_2$  – положительные ответы на вопросы 1,3,4. Величина показателя меняется от 5 до 20.

### **Обсуждение теста.**

Использование данного тестирования в работе тренера, особенно в его сокращенном варианте, дает возможность добиться следующих полезных для профессионального роста спортсмена результатов. Это помогает привить спортсмену навыки произвольной саморегуляции своих состояний, привлечет его внимание к проблеме развития его психологических ресурсов, даст возможность научиться более внимательному отношению к своим состояниям. Кроме того, используя методики измерения состояний спортсмена в процессе тренировки (перед тренировкой и после нее), в предсоревновательный период и в процессе выступления, мы получаем возможность изучить динамику изменения состояний спортсмена и усовершенствовать стратегию его психологической подготовки к соревнованию.



## **ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ «СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В самом общем виде «синдром выгорания» рассматривается как долговременная стрессовая реакция на продолжительные профессиональные стрессы средней интенсивности. «Выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается при этом как основная составляющая профессионального «выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне (плохое настроение), равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Деперсонализация проявляется в нарушении отношений с другими людьми, в избегании лишних контактов и компаний, в повышенной зависимости от вышестоящих и отдельных лиц, в обостренном негативизме, критичности, прагматичности и цинизме. Редукция личных достижений проявляется в тенденции к негативному оцениванию самого себя, своих профессиональных достижений и успехов, в негативизме и пессимистичности относительно своих профессиональных достоинств и возможностей.

*Инструкция:* вам необходимо ответить на вопросы опросника. Возможные варианты ответов: 0 – никогда, 1- очень редко, 2- редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем я работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною, они скорее утомляют, чем радуют.
12. У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого еще смогу достичь в своей жизни.
22. Бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### Ключ к ответам и интерпретация данных

1-я шкала – эмоциональное истощение – сумма баллов по ответам – 1,2,3,6,8,13,14,16,20.

2-я шкала – деперсонализация – сумма баллов по ответам 5,10,11,15,22.

3-я шкала – редукция личностных достижений - сумма баллов по ответам 4,7,12,17,18,19,21.

#### Нормативы

Субшкала	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональное истощение	0-16	17-26	27 и более
Деперсонализация	0-6	7-12	13 и более
Редукция личных достижений	0-31	32-38	39 и более

**Обсуждение тестирования.** Это тестирование направлено на тренера (хотя применимо и к спортсмену) и заставляет задуматься о тех ресурсах, которые необходимо привлечь, чтобы сохранить свое здоровье и интерес к работе.

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДПОЧИТАЕМОЙ ВАМИ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ

Попросите кого-либо из ваших близких или друзей прочитать вслух пункты теста, а вы ответьте, какие образы первыми приходили вам на ум.

1. Бензин:
  - А) визуальные образы, например, автомобиль, заправочная станция;
  - Б) слуховые образы, например, звук наливаемого бензина;
  - В) ощущения, например, прикосновение к рукоятке насоса;
  - Г) запах;
  - Д) вкус.
2. Ваш лучший друг:
  - А) звуки, например, звуки голоса;
  - Б) эмоции, например, ваши чувства к нему;
  - В) запах, например, запах его духов или одеколону;
  - Г) вкус, например, вкус какой-то пищи, которую вы ели вместе;
  - Д) образ, например, его внешний вид.
3. Как вы больше всего любите проводить свободное время:
  - А) звуки, которые больше всего ассоциируются с вашим досугом, например, пение птиц;
  - Б) вкус, например, вкус какого-нибудь особенного блюда;
  - В) запах, например, ароматы цветов на вашей даче;
  - Г) образы, например, люди, с которыми вы делите досуг;
  - Д) эмоции, например, чувство удовольствия от того, как вы проводите досуг.
4. Что вы делали вчера:
  - А) вкус, например, утреннего кофе;
  - Б) образы, например, того места, в котором вы вчера побывали;
  - В) звуки, например, вчерашние разговоры;
  - Г) ощущения, чувства или прикосновения;
  - Д) запахи.
5. Ситуации, в которые вы особенно не любите попадать:
  - А) запахи, например, запах зубного кабинета;
  - Б) звуки, например, чей-либо крик;
  - В) вкус, например, вкус испорченного продукта;
  - Г) образ, например, образ человека, которого вы боитесь;
  - Д) ощущения, которые вы испытываете в неприятной ситуации.
6. Ваш любимый ресторан:
  - А) ощущения, например, чувства, которые вы испытываете, находясь там;
  - Б) визуальные образы, например, люди и окружающая обстановка;
  - В) звуки, например, звуки ресторанного шума и музыки;
  - Г) вкус, например, вкус любимого блюда;
  - Д) запах, например, ароматы, доносящиеся из кухни.

7. Ситуация из вашего раннего детства:
- А) запах, аромат, духи;
  - Б) прикосновения или чувства;
  - В) картинка из детства;
  - Г) звуки голосов;
  - Д) вкус той пищи, которую вы ели в детстве.
8. Ваша работа:
- А) слуховые образы, например, шум на перемене;
  - Б) визуальные образы, например, лица учеников;
  - В) вкус, например, вкус пищи из школьной столовой;
  - Г) запахи и ароматы;
  - Д) ощущения и чувства.
9. Подумайте о том, куда вы можете отправиться завтра:
- А) визуальные образы;
  - Б) чувства и ощущения;
  - В) вкусовые ощущения;
  - Г) запахи;
  - Д) звуковые образы.
10. Представьте себе какое-нибудь трудное и неприятное дело:
- А) зрительные образы;
  - Б) вкусовые ощущения;
  - В) звуки, например, звуки голосов;
  - Г) чувства и ощущения;
  - Д) запахи.
11. Представьте себе какое-либо полезное занятие:
- А) чувства и ощущения, например, чувство удовлетворения от выполненного дела;
  - Б) вкус;
  - В) запах;
  - Г) звуковые образы;
  - Д) визуальные образы.
12. Представьте себе какую-нибудь забавную или интересную ситуацию:
- А) звуковые образы, например, сказанные кем-либо слова;
  - Б) визуальные образы;
  - В) чувства, эмоции;
  - Г) вкус;
  - Д) запах.

В таблице обведите кружком те буквы, которые вы выбрали в качестве ответов.

#### Кинестетика

Номер	Визуал	Аудиал	Чувства	Вкус	Запах
1	А	Б	В	Д	Г
2	Д	А	Б	Г	В
3	Г	А	Д	Б	В
4	Б	В	Г	А	Д
5	Г	Б	Д	В	А
6	Б	В	А	Г	Д
7	В	Г	Б	Д	А
8	Б	А	Д	В	Г
9	А	Д	Б	В	Г
10	А	В	Г	Б	Д
11	Д	Г	А	Б	В
12	Б	А	В	Г	Д

Теперь сосчитайте количество букв, обведенных кружком в каждом столбце. Полученные числа определяют предпочитаемые вами модели мышления.

Зачем вам нужно это знать? Дело в том, что человеческий мозг избирательно предпочитает воспринимать информацию одной модальности в большем объеме, чем других. Это свойство мозга распространяется на большинство людей. Предпочитаемая модальность индивидуальна у различных людей. Модальность – это вид энергии (зрительной, звуковой, кинестетической). Кто-то больший объем информации, поступающей из окружающего мира, воспринимает через органы зрения, кто-то – через слух, а кто-то – через ощущения. Понятно, что для каждого из этих людей различная по характеру информация будет носить наиболее значимый характер. Что это значит для спортсмена?

Это значит, что одни из ваших воспитанников лучше воспринимают информацию, когда вы рассказываете им суть того, что они должны исполнить (слуховой тип), другие, когда информация демонстрируется зрительно, а третьи – только путем получения ощущений собственного тела могут усвоить то, чего вы хотите от них добиться. Поэтому зная, к какому типу относится тот или иной спортсмен, вы сможете сделать более доступными свои требования для каждого из них. И в этом вам поможет приведенный выше тест.

## ТЕСТ НА РАСПОЗНАВАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ВАМИ ФИЛЬТРОВ

Ответьте на следующие вопросы по каждому пункту, который имеет для вас значение.

### Занятия спортом

1. Подумайте о ваших спортивных занятиях. Отметьте мысли, которые приходят обычно вам в голову:

- а) здоровый образ жизни;
- б) избежание травматических повреждений;
- в) удовлетворение достигнутыми успехами;
- г) сброс лишнего веса;
- д) приятная обстановка;
- е) отвлечение от работы.

### Смена места работы

2. Если бы вы решились сменить работу, то какие из следующих размышлений были бы для вас наиболее вероятными:

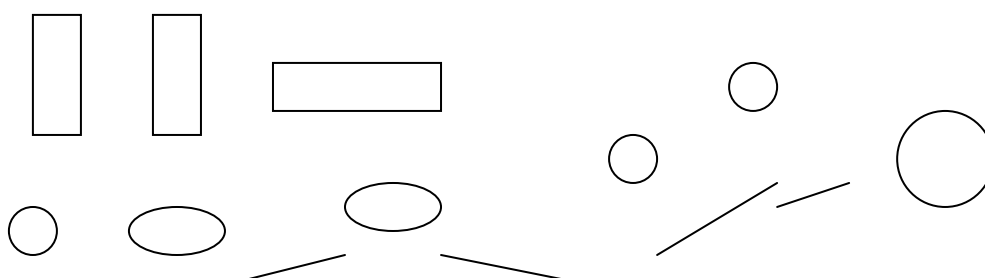
- а) о работе, которая больше всего соответствует вашим склонностям;
- б) о ситуациях и людях, с которыми вы не хотели бы сталкиваться;
- в) об удовлетворении, которое бы вы получали, занимаясь любимым делом;
- г) о вашей неудовлетворенности той работой, которой вам приходится заниматься в настоящее время;
- д) о тех вещах, которые вы не можете получить на нынешней работе;
- е) о той работе, которая сможет удовлетворить ваши потребности.

### Время отпуска

3. Каким образом вы планируете свой отпуск? Какие из следующих пунктов соответствуют вашим мыслям:

- а) думаю о проблемах организации отпуска;
- б) начинаю представлять себя в отпуске;
- в) вспоминаю о пользе хорошего отдыха;
- д) вспоминаю о проблемах, связанных с предыдущими отпусками;
- е) думаю о том, что я должен сделать в первую очередь.

4. Посмотри на рисунок и напишите одно предложение, описывающее приведенные на нем фигуры.



### **Возможные покупки**

5. Бывает полезно представить себе процесс приобретения необходимых вещей. Какие из следующих действий наиболее характерны для вас:

- а) рассматриваю качества уже имеющейся у меня вещи, аналогичной той, которую предполагаю купить;
- б) думаю о том, какие качества новой покупки не смогут удовлетворить мои запросы;
- в) пытаюсь составить мысленный портрет или реальный список желаемых мной характеристик новой вещи;
- г) хочу найти вариант покупки, отличный от того, что у меня уже есть;
- д) стараюсь выяснить, как эта вещь сочетается с подобными вещами или оценить ассортимент данной продукции;
- е) хочу купить что-то оригинальное, уникальное в своем роде.

### **Разговор**

6. Какие из следующих вариантов разговора вы обычно используете:

- а) предпочитаете хорошую обоснованную дискуссию;
- б) стремитесь к согласию;
- в) стараетесь конкретно выяснить точку зрения собеседника, чтобы понять, где он может ошибаться;
- г) обнаруживаете, что используете выражения типа «Да, но ...»;
- д) обнаруживаете, что обычно предпочитаете общаться с людьми, которые разделяют ваши взгляды.

### **Детализация**

7. Возьмите лист бумаги и напишите три-четыре предложения, представив, что вы описываете свой дом человеку, который никогда его не видел.

Теперь прочтите ваш текст и посчитайте, сколько абстрактных и конкретных слов вы использовали.

Абстрактное описание, например, просторный, тесный, темный, не содержит конкретных данных о доме.

Конкретное описание, например общий метраж, количество окон, дверей...

### **Личностные характеристики**

8. Отметьте любой из следующих вариантов, который характерен для вас:

- а) вспоминаете времена прошедших отпусков;
- б) предаетесь приятным размышлениям о том, что вы видите, слышите, чувствуете в настоящее время;
- в) вспоминаете успешно сделанную работу, вновь и вновь отмечая ее достоинства;

- г) строите планы на будущее;
- д) сосредоточиваете внимание на том, что происходит вокруг вас;
- е) вспоминаете давние разговоры;
- ж) планируете, как провести сегодняшний день;
- з) наслаждаетесь каждым моментом;
- и) мечтаете о том месте, в котором вам сейчас хотелось бы оказаться;
- к) предчувствуете, что должно произойти;
- л) предаётесь воспоминаниям.

### **Праздничный ужин**

9. Вспомните самый лучший праздничный ужин, на котором вы присутствовали. Каковы ваши представления о нем:

- а) вспоминаете, как проходил этот ужин;
- б) вспоминаете, с кем вы были на этом празднике;
- в) представляете себе какие-то предметы, связанные с этим ужином, например, врученные подарки или вкусные блюда;
- г) представляете место – ресторан, город, пригород, или окружающую обстановку во время ужина;
- д) вспоминаете дату, время и повод.

### **Ваш досуг**

10. Подумайте о том, как вы обычно проводите свое свободное время. Какие из следующих ситуаций соответствуют вашим мысленным представлениям:

- а) встречи с интересными людьми;
- б) дело, которое необходимо выполнить;
- в) интересные занятия, например, спортивные игры, увлекательная книга, работа в саду;
- г) место, в котором вы хотели бы оказаться;
- д) какое-то определенное время, например, Рождество, Новый год.

### **Будущее**

11. Подумайте о каком-нибудь важном событии, которое может случиться в будущем, отметьте те пункты, которые являются частью ваших мысленных представлений:

- а) дата или причина возникновения;
- б) что происходит в этой ситуации;
- в) люди, участвующие в будущей ситуации;
- г) веди, ассоциирующиеся с будущим;
- д) место

### **Успех**

12. Как вы определяете, что хорошо выполнили работу? Отметьте, какие размышления соответствуют вашим представлениям:

- а) знаю, что кто-то одобрил мою работу;



- б) вижу, что люди пользуются результатами моего труда;
- в) чувствую, что сделал работу хорошо;
- г) знаю, что она соответствует тем стандартам, которые я установил для себя;
- д) успешно пользуюсь результатами этой работы;
- е) горжусь собой.

### **Удовольствие**

13. Как вы узнаете, что испытываете удовольствие и радость:

- а) все вокруг счастливы;
- б) я наслаждаюсь в одиночестве;
- в) у меня есть свободное время и место, где его провести;
- г) окружающие очень довольны тем, что происходит;
- д) я оцениваю собственное воздействие на ситуацию;
- е) у меня приятные чувства и ощущения.

### **Модель убежденности**

14. Что вам необходимо для того, чтобы убедиться в правильности новой идеи или метода:

- а) мне необходимо увидеть этот метод в работе;
- б) кто-то должен объяснить мне его;
- в) я должен испытать этот метод;
- г) мне необходимо рассмотреть схему нового метода;
- д) я предпочитаю подробно обсудить все вопросы;
- е) я хотел бы увидеть несколько примеров практического применения;
- ж) мне нужно время, чтобы все обдумать;
- з) мне необходимо получить все пояснения, представить, как этот метод будет работать в разных ситуациях;
- и) я предпочитаю вникнуть в детали.

### Проверьте ваши ответы

Вопросы данного раздела собраны в группы, каждая из которых соответствует определенному фильтру.

### Приближение и удаление

Отметьте, какие ответы вы выбрали в каждом столбце.

Вопрос	Удаление	Приближение
1	Б, г, е	А, в, д
2	Б, г, д	А, в, е
3	А, е, д	Б, в, г

Столбец с наибольшим числом отметок соответствует используемому вами фильтру.

### Сходство и различие

Ответы, данные вами на вопрос № 4, покажут, что вы заметили в первую очередь в рисунке – сходство или отличие:

А) на рисунке расположены только прямоугольники;

Б) на рисунке изображены только круги;

В) на рисунке изображены линии, направленные вверх.

Все три приведенных выше ответа характеризуют сходство.

А) два прямоугольника вытянуты по вертикали, один – по горизонтали;

Б) диаметр двух кругов меньше остальных;

В) две линии устремлены вверх и вправо, а одна – вверх и влево.

Все эти три вопроса отмечают различие.

Для вопросов № 5 и 6 отметьте соответствующие буквы в каждом из столбцов.

Вопрос	Сходство	Различие
5	А, в, д	Б, г, е
6	Б, в, е	А, г, д

Столбец с наибольшим числом отметок соответствует предпочитаемому вами фильтру.

### Частное и общее

Ответ на вопрос № 7 можно проанализировать, подсчитав количество слов каждого из указанных типов.

Если вы склонны мыслить общими категориями, то у вас окажется больше абстрактных слов; если вы склонны мыслить конкретно, то, соответственно, конкретных характеристик объекта окажется больше.

### Прошлое, настоящее, будущее

Отметьте в каждом столбце те ответы, которые вы дали на вопрос № 8:

Прошлое	Настоящее	Будущее
А	Б	Г
В	Д	Ж
Е	З	И
М	К	Л

Отметки, сделанные в каждом из столбцов, отражают наши предпочтения, т.е. наибольшее количество отметок равносильно наиболее используемому вами виду мышления.

### Действия, персоны, предметы

Отметьте в столбцах ответы, которые вы дали на следующие вопросы:

Вопрос	Действие	Персоны	Предметы	Место	Время
9	А	Б	В	Г	Д
10	Б	А	В	Г	Д
11	Б	В	Г	Д	А

О вашем предпочтении той или иной группы образов может свидетельствовать количество отметок в каждом столбце: чем больше отметок, тем больше ваше предпочтение.

### Внутренние и внешние ориентиры

Вопрос	Внутренние ориентиры	Внешние ориентиры
12	В, г, е	А, б, д
13	Б, в, е	А, г, д

Ваше предпочтение тех или иных ориентиров характеризуется количеством отметок в каждом столбце: чем больше отметок, тем больше предпочтение.

### Модели убежденности

Ваши ответы на вопрос № 14 характеризуют следующие элементы вашего мышления, которые необходимы для того, чтобы почувствовать себя убежденным в том, что модель и идея верны:

- А) визуальная демонстрация;
- Б) слуховое восприятие;
- В) активный эксперимент (чувства);
- Г) визуальное отображение;
- Д) непосредственное обсуждение в разговоре;
- Е) активный эксперимент (чувства);
- Ж) время;
- З) объяснения и примеры практического использования;
- И) различные подробности.

## Использование принципов совершенства

Прочтите и заполните следующую таблицу. Подумайте о том, какие из указанных в ней принципов уже являются вашими принципами, а какие нет. Почему?

<b>Принцип совершенства</b>	<b>Придерживаюсь</b>	<b>Хотел бы придерживаться</b>
Каждый человек уникален		
Каждый человек делает наилучший выбор, доступный ему в настоящее время		
Не существует неудач, есть только обратная связь		
Любое поведение объясняется позитивными намерениями		
Смысл общения состоит в его эффективности		
Неразрешимых проблем не существует		
Человек, отличающийся гибкостью мышления и поведения, имеет все шансы на успех		
Ум, душа и тело являются частями единой системы		
Знания, мышление являются результатом фильтрации информации		

Наш мозг не пропускает абсолютно всю информацию, которая могла бы поступить к нам из внешнего мира. Каждый из нас фильтрует ту информацию, которая поступает в мозг. Происходит это незаметно для человека на бессознательном уровне. Поэтому было бы весьма полезно определить те фильтры, которые существуют именно у вас. Это даст возможность понять, какая информация осознается вами, а какая нет, т.е. на каком материале строится ваша карта мира. Карта мира определяет очень многое в нашей жизни. Именно благодаря определенной карте мира люди становятся «лягушками» или «принцами». Чтобы сформировать психологию победителя у своего воспитанника, надо выполнить по крайней мере два условия: вам самому необходимо обладать картой мира, свойственной победителям, и вам необходимо сформировать такую же карту у спортсмена. Тогда многие проблемы, существующие сейчас для вашего воспитанника, перестанут быть для него проблемами, а станут обычными житейскими ситуациями, с которыми он будет легко справляться. Этот тест дает вам возможность поработать над теми фильтрами, с помощью которых вы строите свою карту мира и, может быть, что-нибудь изменить...

## ТЕСТ «ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ»

На вопросы, приведенные ниже, дайте ответы: «да» - 2 балла, «нет» - 0 баллов, «иногда» - 1 балл и сосчитайте сумму набранных баллов.

### Вопросы

1. Вам предстоит деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет невмоготу?
3. Вызывает ли у вас неудовольствие или даже смятение поручение выступить с докладом, сообщением перед большой аудиторией?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, в котором вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обращается к вам с просьбой?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей», и что людям разных возрастов трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому о долге, взятом несколько месяцев назад?
9. Если в ресторане вам подали некачественный обед, вы промолчите и не выразите своего неудовольствия по поводу плохого обслуживания?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если он заговорит первым?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, и вы скорее предпочтете отказаться от своего намерения, чем стоять в очереди?
12. Бойтесь ли вы участвовать в комиссии по каким-нибудь конфликтным ситуациям?
13. У вас есть собственные критерии оценки произведений искусства и литературы, а чужое мнение вас мало интересует?
14. Услышав случайно чужое явно ошибочное высказывание по хорошо знакомому вам вопросу, вы промолчите и не вступите в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду просьба помочь разобраться в сложном вопросе?
16. Вы предпочитаете излагать свою точку зрения в письменной форме?

## Обработка результатов

Подсчитайте общую сумму баллов по всем вопросам.

**32-30 баллов** – вы явно некоммуникабельны, отчего больше всех страдаете сами.

**29-25 баллов** – вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете проводить время в одиночестве, поэтому у вас мало друзей.

**24-19 баллов** – вы достаточно общительны, но в ваших высказываниях часто слышится слишком много сарказма. Подумайте об этом.

**18-14 баллов** – у вас нормальная коммуникабельность, хотя, вероятно, вы не любите шумных компаний, многословие вас утомляет.

**13-6 баллов** – скорее всего вы «рубашка-парень», однако несколько поверхностны. Вам не хватает глубины.

**5 и менее баллов** – ваша общительность чрезмерна, вы говорливы, многословны. Людям трудно находиться рядом с вами длительное время.

## ТЕСТ «УРОВЕНЬ КОММУНИКАТИВНОГО КОНТРОЛЯ»

Оцените каждое из предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации: верно (В), неверно (Н) применительно к вам.

1. Мне кажется трудным искусство подражать манере поведения других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог валять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
7. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
8. Я не всегда такой, каким кажусь.

### Обработка результатов

Начислите себе по одному баллу за ответ Н на вопросы 1,5,7 и за ответ В на все остальные вопросы.

### Ключ

**10-7 баллов** – высокий коммуникативный уровень.

**6-4 балла** – средний коммуникативный уровень

**3-0 баллов** – низкий коммуникативный уровень

Умение контролировать процесс общения, адаптироваться к собеседнику, устанавливать с ним контакт – важное качество успешного коммуникатора. Это особенно важно для тренера, ведь приходится иметь дело с различными по характеру и убеждениям спортсменами. Ваша задача – найти индивидуальный подход к каждому спортсмену и максимально раскрыть его потенциал. А эту задачу возможно выполнить только вызвав доверие у спортсмена и став для него непререкаемым авторитетом не в силу вашего статуса, а в результате умения эффективно общаться. Поэтому отнеситесь внимательно к результатам этого теста, возможно, это повод задуматься над тем, что вам мешает быть более успешным в профессии. А может быть, именно умение контролировать себя в общении - ваш конек! Тогда смело используйте это!

## ТЕСТ «ВЕДУЩАЯ РЕПРЕЗЕНТАТИВНАЯ СИСТЕМА»

Репрезентативная система – это предпочитаемый вами способ обработки информации. Репрезентативная система дает ответ на вопрос, как вы мыслите. В данном тесте рассматриваются четыре варианта подобных систем: визуальная система – «вижу», аудиальная система – «слышу», кинестетическая система – «чувствую» и система, которая в данном тесте условно называется «думающий тип».

*Инструкция.* Для каждого из утверждений поставьте определенный ранг значимости для вас этого утверждения. На первое место ставите то, которое является наиболее справедливым для вас, соответственно, на последнем месте окажется утверждение, подходящее наименьшим образом.

1. Я, скорее всего, скажу:
  - Важные решения – это дело чувств
  - Важные решения зависят от моего настроения
  - Важные решения зависят от моей точки зрения
  - Важные решения это дело логики и ума
2. Тот скорее окажет влияние на меня:
  - У кого приятный голос
  - Кто хорошо выглядит
  - Кто говорит разумные вещи
  - Кто пробуждает у меня хорошие чувства
3. Если я хочу узнать, как вы поживаете:
  - Посмотрю, как вы выглядите
  - Проверю, что вы чувствуете
  - Прислушаюсь к звукам вашего голоса
  - Обращу внимание на то, что вы говорите
4. Для меня легко:
  - Модулировать полноту звуков в стереосистеме
  - Сделать выводы по поводу значимых проблем в интересующем меня вопросе
  - Выбрать суперкомфортабельную мебель
  - Найти богатые комбинации красок
5. Смогу сказать о себе:
  - Мне очень легко понять смысл новых фактов и данных
  - Мой слух всегда настроен на звуки окружающего мира
  - Я хорошо чувствую одежду, облегающую тело
  - Я всегда замечаю все краски природы
6. Если люди хотят узнать, как я поживаю:
  - Им следует узнать о моих чувствах
  - Им следует посмотреть, как я выгляжу



- Им следует послушать, что я говорю
  - Им следует прислушаться к интонациям моего голоса
7. Я предпочитаю:
- Услышать факты, о которых вы знаете
  - Увидеть картины, которые вы нарисовали
  - Узнать о ваших чувствах
  - Послушать звучание вашего голоса, звуки происходящих событий
8. Интересно, что:
- Когда я вижу что-то, я верю этому
  - Когда я слышу факты, я верю им
  - Я верю, когда чувствую что-то
  - Я верю только тому, в чем есть для меня смысл
9. О себе я могу сказать следующее:
- Обычно я хорошо чувствую настроение людей
  - Я могу нарисовать лица, различные подробности того, что я видел
  - Я знаю, что именно думают близкие люди по поводу тех или иных вопросов
  - Я хорошо различаю интонации голосов моих друзей.
10. Чаще всего:
- Учусь понимать какие-то вещи
  - Учусь делать какие-то вещи
  - Учусь слушать новое
  - Учусь видеть новые возможности
11. Когда я думаю о принятии нового решения, я скорее:
- Приду к выводу, что важные решения принимаются с помощью чувств
  - Приму решение в зависимости от моего настроения
  - Приму те решения, которые вижу наиболее отчетливо
  - Приму их с помощью логики и разума.
12. Я отличаюсь тем, что:
- Мне легко вспомнить, как звучит голос моего друга
  - Мне легко вспомнить, как выглядит мой друг
  - Я легко могу вспомнить, что говорил мой друг
  - Мне легко вспомнить, как я чувствую своего друга

## Обработка результатов

Таблица для ранжирования ответов

Ответ	1	2	3	...	12
1					
2					
3					
4					

### Ключ

А – аудиальная репрезентативная система

В – визуальная репрезентативная система

К – кинестетическая репрезентативная система

Д- думающий, анализирующий, компьютерный тип

Ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	К	А	В	А	Д	К	Д	В	К	Д	К	А
2	А	В	К	Д	А	В	В	Д	В	К	А	В
3	В	Д	А	К	К	Д	К	К	Д	А	В	Д
4	Д	К	Д	В	В	А	А	А	А	В	Д	К

Та репрезентативная система, которая в сумме наберет наибольшее числовое значение, окажется наименее значимой для вас, репрезентативная система с наименьшим суммарным числовым значением – ваша ведущая репрезентативная система.

## **МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**(автор В.В. Бойко)**

Определите, свойственны ли вам следующие особенности.

### **Вопросы**

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Если потребуется, я могу вызвать доверие у человека.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю родственную душу в человеке.
7. Из любопытства я завожу разговоры о политике, жизни, работе со случайными попутчиками в поезде.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем опыт и знания.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным, ощутить его повадки и состояние.
13. Я редко рассуждаю о причинах поведения людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться, и ожидания мои оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами я обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать мимику, интонацию людей, подражать другим людям.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто действуя интуитивно, я нахожу подход к другому человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых бы я понимал с полуслова.

25. Я часто подслушиваю из любопытства разговоры других людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его с помощью рассуждений.
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-нибудь из членов семьи.
29. Мне было бы трудно разговаривать по душам с закрытым, неразговорчивым человеком.
30. У меня творческая поэтическая натура.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
33. Мое мышление отличается в большей мере конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких людей плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

### **Обработка результатов**

Подсчитывается число совпадений ваших ответов с ключом по каждой шкале отдельно, а затем подсчитывается суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
4. Установки, способствующие возникновению эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34
5. Проникающая способность к эмпатии: + 5, -1, -17, -23, -29, -35
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности другого человека, его состояния, проблем и поведения. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксирует способность человека входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого

человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать можно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание решают задачу связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, равнодушно относится к переживаниям и проблемам окружающих людей. Подобные настроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность к эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера способствует возникновению эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации – легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным считают: 30 баллов и выше – очень высокий показатель эмпатии; 29-22 балла – средний уровень эмпатии; 21-15 – заниженный, менее 14 баллов – очень низкий.

Тренеру без эмпатических качеств личности, безусловно, очень трудно работать. Наверное, так же трудно, как путешественнику без компаса, диспетчеру без локатора, художнику без умения видеть мир. Именно эмпатия является тем компасом в ложном океане спортивной жизни, которая помогает тренеру безошибочно находить правильные решения в сложных ситуациях, выстраивать правильное общение, находить пути к сердцам. Есть такое выражение – «тренер от Бога», - это и есть человек, обладающий огромной эмпатией и мудрой душой.

## ТЕСТ «МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛИЯТЬ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?»

Каждый из нас поддается чужому влиянию, а иногда и сам влияет на других в различных целях. Оцените свою способность влиять на других людей.

### Вопросы

1. Выбрали ли бы вы профессию актера или политика?
2. Раздражают ли вас экстравагантно одетые люди?
3. Позволяете ли вы посторонним разговаривать на тему своих интимных отношений?
4. Быстро ли реагируете вы, если чувствуете себя оскорбленным?
5. Ощущаете ли вы себя неуютно, если ваш коллега добился больших успехов по службе, чем вы?
6. Вы бы взялись за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что можете это сделать?
7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?
8. Любите ли вы часто бывать в кругу друзей?
9. Есть ли у вас график на весь день?
10. Любите ли вы переставлять мебель в квартире?
11. Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?
12. Иронизируете ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?
13. Любите ли вы уличать свое начальство в том, что у него дутый авторитет?

Ниже приведены данные о количестве баллов за каждый вариант ответа.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Да	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
Нет	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

Если вы набрали 65-35 баллов: вы обладаете уникальными способностями влиять на людей, изменять их, вы можете их чему-нибудь научить. Вам легко работать с людьми, советовать им, помогать им обрести душевное равновесие в трудных ситуациях, поддерживать их. Но, если вы слишком уверены в своих убеждениях, то можете стать тираном.

Если вы набрали от 30 до 0 баллов, вы мало поддаетесь влиянию, но и сами практически не способны влиять на других людей. Иногда вы слишком привержены собственному мнению, иногда слишком нерешительны, что в одинаковой степени мешает вам оказывать влияния не людей и достигать своих целей.

## **ТЕСТ ВЫЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ (КОС-2)**

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу и т.д.).

Тест содержит 40 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да» или «нет». Время выполнения задания 10-15 мин. При этом отдельно определяется уровень коммуникативных и уровень организаторских способностей.

### **Вопросы**

1. Есть ли у вас интерес к изучению других людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды на кого-нибудь?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то вы легко отказываетесь от своих намерений?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими друзьями различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новый для вас коллектив?
12. Часто ли вы откладываете дела, которые требуют немедленного выполнения?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы другие действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с людьми из-за невыполнения своих обещаний, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Часто ли раздражают вас окружающие люди и хочется побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно общаться с людьми?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с людьми?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу в решении вопросов, затрагивающих интересы ваших друзей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу людей?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в вашем трудовом коллективе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если окружающие его принимают не сразу?
33. Чувствует ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится выступать перед большой аудиторией.
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих друзей?
39. Часто ли вы смущаетесь при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?



## **Ключ**

Коммуникативные склонности:

(+) «да» - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

(-) «нет» - 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности:

(+) «да» - 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) «нет» - 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

## ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ

Ответьте на вопросы теста, оценив каждый из 25 вопросов по следующей схеме:

2 балла – полностью согласен, полное «да»

1 балл – больше «да», чем «нет»

0 баллов – ни «да», ни «нет»

- 1 балл – больше «нет», чем «да»

- 2 балла – полное «нет».

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости больше 100 км в час?

5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы вы первым переходить холодную реку?

7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?

8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?

13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы вы при необходимости проехать в поезде без билета?

15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно побывал в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы вы, чтобы избавиться от тяжелой болезни, пойти на опасную для жизни операцию?

18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки поезда, идущего со скоростью более 50 км в час?

19. Могли бы вы в виде исключения подняться в лифте, рассчитанном на шесть человек, седьмым?

20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после десяти рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать от Москвы до Хабаровска?

### **Ключ**

Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску.

Меньше – 30 баллов – слишком осторожны.

От – 10 до +10 баллов – средние значения.

Свыше +20 баллов – склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач. Готовность к риску прямо пропорционально связана с числом допущенных ошибок.

Каждый спортсмен должен обладать определенным уровнем готовности к риску. Однако слишком высокий уровень готовности к риску неблагоприятно сказывается на результативности выступлений спортсмена. Слишком низкий уровень готовности тоже мешает спортсмену быть успешным.

## ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В КОЛЛЕКТИВЕ

Каждый член исследуемого коллектива должен заполнить следующий бланк:

Качество	1	2	3	4	5	6	7	8	Качество
Дружелюбие		*							Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
Продуктивность		*							Непродуктивность
Теплота				*					Холодность
Сотрудничество			*						Несогласованность
Взаимоподдержка				*					Недоброжелательность
Увлеченность	*								Равнодушие
Занимательность		*							Скука
Успешность				*					безуспешность

Чем ближе к какому-либо краю поставлен знак, тем более выражено это качество. На основании индивидуальных профилей создается профиль, который и характеризует сложившуюся в коллективе психологическую атмосферу. Конечно, этот тест необходимо проводить анонимно и в отсутствие тренера, поскольку вряд ли найдется спортсмен, желающий выступать, который в присутствии тренера позволит себе абсолютно искренне высказаться по данному вопросу.

## ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

В основу определения уровня субъективного контроля (УСК) личности положены две следующие предпосылки:

1. Люди различаются по тому, как и где они локализируют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и т.д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Предлагается оценить 44 утверждения с точки зрения вашего отношения к ним. Отметьте степень своего согласия или несогласия с данными утверждениями по следующей схеме.

Полное несогласие –3 –2 –1 +1 +2= 3 полное согласие.

Будьте внимательны и искренни. Желаем успеха!

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; уж если суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои оценки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем-то, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе практически любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много различных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая и везения.

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

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

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

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

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

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

43. Многие мои достижения стали возможными только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало что зависело от везения ли невезения.

## **Ключ**

Обработка результатов теста включает три этапа.

### **1-й этап**

Подсчет «сырых» баллов по семи шкалам с помощью ключа № 1.

### **Показатели шкалы**

1. И1 – шкала общей интернальности.
2. И2 – шкала интернальности в области достижений.
3. И3 – шкала интернальности в области неудач.
4. И4 – шкала интернальности в семейных отношениях
5. И5 – шкала интернальности в производственных отношениях
6. И6 – шкала интернальности в области межличностных отношений.
7. И7 – шкала интернальности в отношении здоровья или болезни.

**Таблица 1 для подсчета «сырых» баллов:**

И1

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



## И2

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

## И3

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

## И4

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

## И5

+	-
19	1
22	9
25	10
42	30
36	26
37	43

## И6

+	-
4	6
27	38

## И7

+	-
13	3
34	23

Итак, вы получили семь сумм баллов.

## 2-й этап

Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных измерений.

Шкала	Баллы	Стены
1. И1	От -132 до - 13	1
	-13	2
	-2	3
	10	4
	22	5
	33	6
	45	7
	57	8
	69	9
	80	10
2. И2	-36	1
	-10	2
	-6	3
	-2	4
	2	5
	6	6
	10	7
	15	8
	19	9
	23	10
3. И3	- 36	1
	- 7	2
	- 3	3
	1	4
	5	5
	8	6
	12	7
	16	8
	20	9
	24	10
4. И4	- 30	1
	- 11	2
	- 7	3
	- 4	4
	0	5
	4	6
	7	7

	11	14	8
	14	18	9
	18	30	10
5. И5	- 30	- 4	1
	- 4	0	2
	0	4	3
	4	8	4
	8	12	5
	12	16	6
	16	20	7
	20	24	8
	24	28	9
	28	30	10
6. И6	- 12	- 6	1
	- 6	- 4	2
	- 4	- 2	3
	- 2	-	4
	-	2	5
	2	5	6
	5	7	7
	7	9	8
	9	11	9
	11	12	10
7. И7	- 12	- 3	1
	- 3	- 1	2
	- 1	1	3
	1	3	4
	3	4	5
	4	5	6
	5	7	7
	7	9	8
	9	11	9
	11	12	10

### 3-й этап

Построение профиля УСК по семи шкалам.

Отложите свои семь результатов (стенгов) на семи десятибалльных шкалах и отметьте также норму, соответствующую 5,5 стенов.

Проанализируйте полученные результаты. Они помогут вам понять причины и способы реагирования вас и вашего спортсмена на различные ситуации в спорте, так и за его пределами.

## ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ АГРЕССИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Отвечайте на вопросы либо «да», либо «нет».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-нибудь.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но и легко успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.

- 33.Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
- 34.От злости иногда бываю мрачным.
- 35.Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
- 36.Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
- 37.Хоть я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
- 38.Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
- 39.Даже если и злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
- 40.Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
- 41.Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
- 42.Обижаюсь, когда получается не по-моему.
- 43.Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
- 44.Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
- 45.Мой принцип «никогда не доверять чужакам».
- 46.Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что я о нем думаю.
- 47.Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
- 48.Если разозлюсь, могу ударить.
- 49.С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
- 50.Часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
- 51.Если бы знали, что я чувствую, меня считали бы человеком, с которым нелегко ладить.
- 52.Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
- 53.Когда кричат на меня, кричу в ответ.
- 54.Неудачи огорчают меня.
- 55.Дерусь не реже и не чаще других.
- 56.Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
- 57.Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
- 58.Иногда чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
- 59.Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю.
- 60.Ругаюсь только от злости.
- 61.Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
- 62.Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я ее применяю.
- 63.Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
- 64.Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
- 65.У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
- 66.Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
- 67.Часто думаю, что живу неправильно.

68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## **Ключ**

При обработке данных в обычных условиях считают ответы «да» и ответы «нет» по следующей таблице.

**1. Физическая агрессивность (ФА):** 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. Коэффициент 11.

**2. Вербальная агрессивность (ВА):** 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. Коэффициент 8.

**3. Косвенная агрессивность (КА):** 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49+, 56+, 63+. Коэффициент 13.

**4. Негативизм (Н):** 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. Коэффициент 20.

**5. Раздражение (Р):** 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. Коэффициент 9.

**6. Подозрительность (П):** 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. Коэффициент 11.

**7. Обида (О):** 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. Коэффициент 13.

**8. Чувство вины (ЧВ):** 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+. Коэффициент 11.

Для получения окончательного результата необходимо сумму баллов умножить на величину коэффициента, указанного в ключе каждой шкалы в бланке листа ответов.