

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра возрастной и социальной психологии**

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ ТЕННИСИСТОВ С  
РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа студента  
заочной формы обучения  
направления подготовки (бакалавр) 44.03.02 «Психолого-  
педагогическое образование»  
V курса группы 02061158  
Виняра Павла Андреевича**

Научный руководитель:  
к.пед.н.,  
доцент кафедры возрастной и  
социальной психологии  
Ланских Марина Васильевна

**БЕЛГОРОД 2016**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ТЕННИСИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ</b> .....	8
1.1. Психофизиологическая характеристика подросткового возраста..	8
1.2. Формирование стрессоустойчивости у подростков теннисистов.....	15
1.3. Особенности мотивации достижения успеха подростков, занимающихся теннисом .....	21
<b>Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ТЕННИСИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ</b> .....	30
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов.....	33
2.3. Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости подростков-теннисистов.....	45
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	67
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	70
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	74

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период – важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Невозможно переоценить роль этого возраста в становлении личности. В первую очередь он дает возможность открыть человеческую сущность, то есть себя и других. Подросток утверждает себя в противопоставлении, ощущает себя в контакте с другим в группе и сообществе. Именно в подростковом возрасте происходит расширение горизонта, раскрытие потенциальных возможностей, становление наших фундаментальных жизненных установок.

Период подросткового возраста связан с интенсивным развитием, как всей личностной структуры, так и с активной перестройкой всего организма в целом. С этим связано то огромное количество стресса, с которым сталкивается ребенок на пути ко взрослости. Поэтому, по нашему мнению, актуальным на сегодняшний день является изучение различных способов и путей преодоления стресса. Одним из таких способов является формирование стрессоустойчивости у ребенка.

Разработкой проблемы стрессоустойчивости занимались такие ученые как Л.И. Анцыферова, А.А. Баранов, В.А. Бодров, В.М. Генковска, Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, К.К. Платонов, Я. Рейковский, А.Л. Рудаков, А.В. Сметанин и др. Проблема стрессоустойчивости представлена в теории стресса (Г. Селье) и теории гомеостаза (У. Кеннон), теории интегральной индивидуальности (В.С. Мерлина), теории темперамента и свойств нервной системы (В.Д. Небылицын, И.П. Павлов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина) и др.

Проанализировав различные подходы к пониманию стрессоустойчивости личности, в квалификационной работе мы опирались на определение, данное А.Л. Рудаковым, который под стрессоустойчивостью понимает «когнитивную составляющую структуру личности,

способствующую эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности» [37, с.43].

Подросток, обладающий высокой стрессоустойчивостью, легче переносит эмоциональные нагрузки и выносит из стрессовых ситуаций положительный опыт.

Спорт, в частности теннис, является той благоприятной сферой деятельности подростка, в которой происходит формирование стрессоустойчивости. Именно спорт ставит перед ребенком препятствия и требует их преодоления. Спортивный опыт является бесценным в становлении всей личности подростка.

Исследованием проблемы стрессоустойчивости спортсменов, в частности спортсменов подросткового возраста, занимались Б.Х. Варданян, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, М.В. Грицаенко, О.В. Дашкевич, Р.М. Загайнов, В.Л. Марищук, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.А. Худатов.

На формирование стрессоустойчивости влияет ряд факторов, среди которых можно отметить мотивацию достижения успеха. Под мотивацией достижения успеха мы понимали попытку увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче [48].

Изучив работы многих ученых по проблеме стрессоустойчивости, мы пришли к выводу, что взаимосвязь стрессоустойчивости в подростковом возрасте с мотивацией достижения успеха является малоизученным направлением.

Таким образом, можно сформулировать *проблему* исследования: каковы особенности стрессоустойчивости подростков теннисистов с разным уровнем мотивации достижения успеха?

Решение данной проблемы является *целью* нашего исследования.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость подростков, занимающихся теннисом.

**Предмет:** стрессоустойчивость подростков теннисистов с разным уровнем мотивации достижения успеха.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что существуют различия в стрессоустойчивости подростков теннисистов в зависимости от уровня мотивации достижения успеха, а именно: подростки теннисисты с низким и средним уровнем мотивации достижения будут отличаться высокой степенью сопротивляемости стрессу, а с умеренно высоким и слишком высоким уровнем мотивации – низкой сопротивляемостью стрессу.

**Задачи исследования:**

1) изучить разработанность в психологической литературе проблемы стрессоустойчивости подростков-теннисистов с разным уровнем мотивации достижения успеха;

2) проанализировать стрессоустойчивость подростков, занимающихся теннисом;

3) рассмотреть особенности мотивации достижения успеха подростков теннисистов;

4) исследовать особенности стрессоустойчивости подростков с разным уровнем мотивации достижения успеха, профессионально занимающихся теннисом и в группах здоровья;

5) разработать программу повышения уровня устойчивости к стрессовым ситуациям.

**Теоретико-методологической основой** исследования являются: теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека (А.Н. Леонтьев); теоретические положения исследований в области спортивной психологии (В. Гошек, А.Ц. Пуни, Н.Б. Стамбулова); концепции психологического стресса (В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, Р.С. Лазарус); психологические теории деятельности в напряженных условиях (Л.П. Гримак, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев, Н.И. Наенко, В.Ф. Сопов); теоретические и методологические подходы к

изучению личности в спорте (Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М. Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов); разработки в области саморегуляции деятельности спортсменов (А.В. Алексеев, Х.М. Алиев, В.П. Некрасов, В.Ф. Сопов, А.Т. Филатов, Н.А. Худадов); теория мотивации достижения (Х. Хекхаузен).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**:

1) теоретические: анализ, сравнение и обобщение психологической литературы по проблеме исследования;

2) эмпирические: психодиагностический (тестирование);

3) методы количественной и качественной обработки результатов исследования (математическая обработка данных проводилась с помощью пакетов анализа Excel, SPSS);

4) методы анализа и интерпретации данных.

#### **Методики:**

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге), адаптированная для детей Т.А.Крюковой (направлена на выявление степени стрессоустойчивости к различным стрессогенным жизненным событиям).

2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (изучает выделенную Хекхаузенем мотивационную направленность личности на достижение успеха).

Исследование проводилось на **базе** некоммерческого образовательного учреждения «Белгородская академия тенниса». В исследовании принимали участие 40 воспитанников (в возрасте от 14 до 16 лет) данной спортивной организации. Среди них 20 подростков-теннисистов, которые активно принимают участие во всероссийских соревнованиях, и 20 подростков, занимающихся в группах здоровья для поддержания физической формы.

**Достоверность и надежность** полученных результатов обеспечены методологической обоснованностью исходных теоретических позиций исследования, использованием системы методов, адекватных цели, задачам и логике исследования, репрезентативностью выборки.

***Практическая значимость*** проведенного исследования: полученные результаты и выводы могут получить широкое применение в работе тренерского состава спортивных организаций с целью успешного формирования устойчивости к стрессу юных теннисистов; также результаты исследования могут использоваться в рамках работы спортивного психолога с целью профилактики стресса, возникающего у спортсменов во время тренировок и соревновательной деятельности.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка используемой литературы, приложения. Библиографический список включает 53 наименования. Общий объем дипломной работы составляет 73 страницы.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ-ТЕННИСИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА**

## **1.1. Психофизиологическая характеристика подросткового возраста**

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя правильно вести с повзрослевшими детьми: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым стрессовым. В подростковом возрасте происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаяньем юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. На самом же деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения [28].

По мнению Волкова, «подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 14–16 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь»[8, с.15]. Основной особенностью этого возраста являются глубокие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

Биологическими признаками подросткового возраста являются заметное ускорение темпов роста, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, таких как волосяной покров на теле, увеличение мышечной и жировой массы тела, гениталий. Некоторые изменения одинаковы как для мальчиков, так и для девочек: увеличение

размеров, рост силы и выносливости. В основном же большинство изменений являются специфичными для каждого пола.

Увеличиваются рост и вес ребенка, у мальчиков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек изменения в росте обычно начинаются и кончаются на два года раньше (дальнейший, более медленный рост может продолжаться еще несколько лет) [22].

С изменением этих двух показателей меняются и пропорции тела. Сначала до «взрослых» параметров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности – удлиняются руки и ноги – и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, может сильно опережать развитие мускулатуры. Это приводит к некоторой непропорциональности тела, угловатости подростка. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неповоротливыми [21].

В связи с резким развитием возникают трудности в функционировании легких, сердца, кровоснабжении головного мозга. Поэтому в этом возрасте характерны повышенная утомляемость, изменение артериального давления, перепады настроения; гормональная буря, что влечет за собой состояние неуравновешенности.

Эмоциональную неуравновешенность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания.

В когнитивной сфере в подростковом возрасте происходит развитие способностей, процессов мышления, приводящее к росту сознания, воображения, суждений и интуиции. Происходит активное накопление знаний, открывающих ряд вопросов и проблем, которые как обогащают, так и усложняют жизнь подростков. Ребенок решает интеллектуальные задачи значительно легче, быстрее и эффективнее, чем младший школьник.

Когнитивное развитие в подростковом возрасте характеризуется абстрактным мышлением и растущим использованием метапознания, ребенок осваивает на логическом уровне все мыслительные операции. Эти процессы оказывают влияние на содержание и границы памяти подростка,

способы решения проблем, особенности мышления в социальном контексте и вынесение моральных суждений [24].

Происходят изменения в чтении, монологической и письменной речи. Чтение от беглого, правильного постепенно переходит в способность декламировать, монологическая речь – от умения пересказывать текст к способности самостоятельно готовить устные выступления, письменная – от изложения к сочинению. Речь становится богатой.

У подростка активно развивается логическая память. За короткое время это изменение достигает того уровня, что ребенок переходит преимущественно к использованию этого вида памяти. Следует отметить, что на фоне доминирующей позиции логической памяти, замедляется развитие механической памяти, что в свою очередь может приводить к возникновению ряда негативных явлений.

Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором остро протекает психологический кризис.

Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он самый длительный, нежели все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников [3].

Подростковый кризис можно охарактеризовать тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять завышенные требования к себе и ко взрослым, протестуют против обращения с ними как с маленькими.

Проявление таких качеств как активно проявляемая инициатива, отделение себя от родителей и их опеки – это выражение потребности обрести власть над собственной жизнью. С самого начала подросткового периода возникает стрессовая ситуация, которая основана на недавнем кризисе развития 7 лет (компетентность или неуспешность). Если в начальной школе у ребенка сформировалось такое качество, как

компетентность, ему легче адаптироваться в новых условиях, связанных с обретением власти над собственной жизнью, так как у него довольно устойчивые интересы и стремления. Если же из этого возраста ребенок вынес «неуспешность», возникнет стресс, связанный с приспособлением к новому состоянию подростка [15]. Следует подчеркнуть, что вся ситуация происходит на фоне того, насколько родители и ближайшее окружение подростка готовы к тому, чтобы принять его и понять.

К новообразованиям данного возраста принято относить: чувство взрослости; формирование идеала личности развитие самосознания; склонность к рефлексии; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение [33].

Нередко стремление подростка познать себя приводит к потере душевного равновесия. Основным способом самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис. Подростку приходится пройти через душевные терзания, в ходе которых формируется его самооценка и происходит определение своего места в социуме. Самооценка, сформированная во время общения с окружающими, регулирует его поведение. При формировании самооценки большое внимание уделяется внутренним критериям. Как правило, она у младших подростков противоречива, поэтому их поведение может отличаться немотивированными поступками.

Большинство ученых схожи во мнении, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение. Для подростка характерны две сферы общения: общение со взрослыми и общение со сверстниками. Роль этих сфер в формировании его личности различна.

В первой сфере подросток выступает в роли ведомого, усваивает общественно значимые критерии оценок, цели и мотивы поведения, способы анализа окружающей действительности и способы действия, то во второй –

он сталкивается лицом к лицу с проблемами отношений среди равных себе, то есть с проблемами нравственности и этики.

С переходом ребёнка в среднюю школу его связи с окружающими людьми, как взрослыми, так и детьми, расширяются и усложняются. Подростка становится невозможно удержать в рамках узкого семейного коллектива. Особенную роль в его жизни начинает играть коллектив сверстников и складывающиеся в нём взаимоотношения.

Отношения с товарищами для подростков приобретают особую важность. В этом возрасте дети становятся более чуткими к мнению сверстников о них. Друзья, товарищи – это та естественная среда, которая жизненно необходима подростку. Среди своих друзей он находит образцы для подражания, стремясь дотянуться до них, он делает сам себя, воспитывает в себе нужные качества. Подросток стремится заслужить уважение и признание сверстников, пользоваться среди них авторитетом. Коллектив ставит перед подростком высокие требования, и завоевать авторитет и уважение товарищей он сумеет лишь в том случае, если будет отвечать этим требованиям.

Проблема общения со сверстниками – одна из ключевых проблем подросткового возраста. Именно она во многом определяет поведение, деятельность, а в дальнейшем влияет на развитие личностных качеств и социальных установок ребенка.

Одним из главных новообразований подросткового возраста можно назвать развитие чувства взрослости.

Чувство взрослости, занимающее одно из самых ключевых мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что подросток уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого.

Ключевые признаки проявления «чувства взрослости»:

– Подражание внешним признакам взрослости – курение, игра в карты, употребление вина, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, использование косметики, особый лексикон, украшений и др. Это самые легкие способы достижения «взрослости» - и самые опасные.

– Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины» – это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания зачастую становятся занятия спортом.

– Социальная зрелость. Возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, в которых подросток занимает место помощника взрослого. Это можно наблюдать в семьях, переживающих трудности, там фактически подросток занимает положение взрослого. Здесь забота о близких, об их благополучии принимает характер жизненной ценности. Мальчики подростки стремятся овладеть разными взрослыми умениями (слесарничать, столярничать, фотографировать и т.п.), а девочки – готовить, шить, вязать. Начало подросткового возраста – очень удобное время для этого. Поэтому психологи подчеркивают, что необходимо активно включать подростков в соответствующие занятия взрослых.

– Интеллектуальная зрелость. Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы (кружки музея и т.п.). Существенный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. Для таких школьников учение приобретает личный смысл и превращается в самообразование [29].

Чувство взрослости становится главным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии.

Наиболее важной отличительной особенностью подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Подросток начинает понимать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется Я-концепция, которая благоприятствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

«Я-концепция – целостное представление человека о себе как о личности, биологическом организме, члене общества, работнике, профессионале и т.д.» По мнению Эльконина, она выступает как установка по отношению к самому себе и включает компоненты:

«– когнитивную – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. (самосознание);

– эмоциональную – самоуважение, себялюбие, самоуничужение и т.д.;

– оценочно-волевую – стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д.» [52, с.128].

В подростковом периоде очень важно формирование положительной Я-концепции. В противном случае, подростки могут обратиться к непродуктивному, антисоциальному поведению.

Таким образом, подростковый возраст это период перестройки всего организма. Происходят принципиальные изменения в развитии всех систем организма от детского типа к взрослому, происходит активное развитие психических познавательных процессов и формирование личности. Центральным образованием в сфере чувств подростка становится «чувство взрослости». Так же этот период важен в развитии Я-концепции ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

## **1.2. Формирование стрессоустойчивости у подростков теннисистов**

По мнению Щербатых, «стресс – неспецифическая реакция организма человека, которая возникает на действия раздражителей, вне зависимости от того, несут они положительный или отрицательный заряд»[51, с.21].

В своих работах Г. Селье выделяет 3 стадии стресса:

- реакция тревоги;
- стадия сопротивляемости;

- стадия истощения [39].

Вначале своей работы по данной проблематике Селье описывал стресс только как разрушительное, негативное явление, но позже его понимание данного феномена изменилось.

С точки зрения стрессовой реакции значение может играть интенсивность потребности в перестройке или адаптации организма к раздражающим факторам.

Поэтому в результате более углублённого изучения Селье ввёл ещё одно понятие – эустресс или другими словами положительный стресс, а так же понятие обозначающее отрицательный стресс – дистресс.

«Эустресс – это стресс, который вызван либо положительными эмоциями, либо это несильный стресс, который мобилизует организм»[39, с.36]. Эустресс можно назвать ещё и полезным стрессом. Он необходим для полноценной жизни, это сила, которая способствует разрешению сложных задач.

Дистресс – вредный тип стресса, с которым организм человека бывает не в силах бороться с ним. Он может возникнуть, когда напряжение достигает критической точки. Этот вид стресса разрушает здоровье личности и может привести к тяжелым болезням организма и психики [5].

Факторы, которые могут вызвать стресс, называются стрессорами. Стрессоры бывают различными, но они запускают похожую, в своей сущности, биологическую реакцию стресса.

Следует отметить, что влияние одной и той же стрессовой ситуации на различных людей может быть совершенно разным, то, что может стать шоком для одного человека, зависит только от него самого, его взглядов на мир, его убеждений, его внутренних ценностей, силы его характера, его психологических ресурсов, его жизнестойкости.

Стрессы в подростковом возрасте – явление сложное и может протекать довольно бурно на фоне гормональной перестройки организма. В роли стрессогенного фактора может выступить буквально что угодно, но бороться со стрессом можно и даже необходимо. Психика подростка в

данном возрасте становится гиперчувствительной, ее часто сравнивают с оголенными проводами, так как и то и это искрит, лишённое защиты. Обидчивость, перепады настроения, вспыльчивость становятся характерной чертой для данного возраста [8].

К наиболее распространённым факторам, приводящими к стрессовому состоянию, можно отнести следующие:

- изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно протекает несколько раньше, чем у ровесников. Очень часто бывает так, что парень или девушка начинают резко поправляться, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Это может явиться серьёзным поводом для переживаний.

- давление, оказываемое со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Жестокость, насилие, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время;

- проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребёнка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети; развод родителей;

- смена места жительства и как следствие расставание с друзьями;

- проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, на опасной территории, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, в абсолютной бедноте;

- неразделенная любовь. Очень часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни, привести к суициду;

- проблемы в школе. Стандартные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

Справиться со стрессом может помочь такое универсальное качество, как стрессоустойчивость.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу – тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс). Для определения этого качества используют биохимические, физиологические или поведенческие показатели, поэтому достаточно трудно дать простое и исчерпывающее определение стрессоустойчивости, которое охватывало бы все аспекты жизнедеятельности человека.

В работе нами принято следующее определение стрессоустойчивости: это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности [37].

Современные специалисты, рассматривают стрессоустойчивость, как качество, состоящее из совокупности некоторых компонентов.

Таких как [6]:

- Психофизический компонент, то есть тип и свойства нервной системы.

- Мотивационного компонента, имеется в виду, что сила мотивов определяет в большой мере эмоциональную устойчивость. Поменяв свою мотивацию, человек может увеличить или, наоборот, уменьшить свою эмоциональную устойчивость.

- Эмоциональный – или эмоциональный опыт личности, накопленный им, в процессе преодоления отрицательных влияний в экстремальных ситуациях.

- Волевой компонент, выражающийся в сознательной саморегуляции действий и своего поведения в соответствии требований ситуации.

- Информационный – то есть, профессиональной подготовленности, компетентности, информированности и готовности личности к выполнению нужных задач.

- Интеллектуальный – оценка требований предъявляемых ситуацией,

прогнозирование её возможных изменений, самостоятельное принятие решений о способах действий.

Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости подростка:

1. Интерпретация и оценка случившейся ситуации, где интерпретируются и оцениваются:

- величина нагрузки, требования данной ситуации, степень влияющей угрозы (благополучию, здоровью, авторитету),

- возможность организма и личности,

- соотнесение требований произошедшей ситуации и возможностей личности.

В этом периоде характерно стремление подростка к социальным экспериментам и одновременное осознание подростком недостатка собственных ресурсов, необходимости поддержки взрослых, которые должны объяснить ребенку относительность социальных ценностей до того, как он вступит в фазу противостояния им. Вследствие того, что ощущения взрослости еще нет, на начальном периоде подросткового возраста ведущей становится приспособительная стратегия, подстраивающая ребенка под старших подростков, которые для него, с одной стороны, являются референтной группой, а с другой - владеющими необходимым для него социальными ресурсами (связями, опытом жизни в «открытом» социуме, информацией и др.).

2. Оценка или анализ стрессовых изменений в организме личности. Часто точкой стрессорного воздействия может стать какая-либо отдельная система организма или сфера личности [17].

Освоение социального пространства и апробирование социальных ролей осуществляется в ближайшем окружении (в семье отношения уже сложились, и подростку предлагается малый выбор жизненного пространства и социальных ролей), где, организуя связи, подросток начинает «замещать» их на отношения с подростками «внешнего» круга.

Наличие и расширение внешнего окружения старшего подростка

повышает его мобильность. Подросток по-новому структурирует социальное пространство. Возникают стремление к сотрудничеству и тенденции к мобилизации в стрессовой ситуации. Отличительным признаком является то, что наряду с сохранившимся стремлением к экспериментам у подростка появляется ощущение взрослости, собственной силы и значимости.

Начальные стрессовые сдвиги могут вызываться расстройствами или травмой одного органа, высокой нагрузкой на одну сферу личности.

### 3. Адаптационный процесс.

Является самым важным периодом, в котором может главную роль играть, одно из трех направлений:

- противодействие;
- приспособление;
- уход от стрессорного воздействия.

Ребенок осознает, что окружающая среда резко расширила его способности самовосприятия, но он ощущает недостаток средств и пространства для этого; с этого времени начинается фаза активного взаимодействия с другими людьми. Ведущей стратегией совладания со стрессом становится конструктивизм. Подросток стремится трансформировать социальное пространство, доминирующие в нем цели и ценности под свои идеальные представления.

Стрессоустойчивость, как и другие свойства личности, формируется в деятельности. Спорт, как и любой вид деятельности, накладывает отпечаток на личность человека и его поведение, особенно на подростка [14]. В процессе занятия спортом возникает огромное количество стрессовых ситуаций, преодоление которых формирует стрессоустойчивость.

Специфика занятий спортом может быть выражена следующими факторами [23]:

1. Конкурентный тип отношений.
2. Психологическое и физическое противостояние, борьба, носящая как непосредственный характер в единоборствах и спортивных играх, так и опосредованный в лёгкой атлетике, гимнастике и других видах.

3. Высокая эмоциональность спортивной деятельности, высокие нервно-психические нагрузки в особенности на соревнованиях. При этом характер эмоциональных состояний в значительной мере варьируется от выраженной монотонии до стартовой лихорадки.

4. Повышенная двигательная активность и связанное с этим физическое утомление.

Стресс в спорте можно подразделить на стресс тренировочного периода и стресс, вызванный соревнованиями. Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами, неадекватными ожиданиями будущих результатов. Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственно неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями своих соперников. Спортивные психологи пришли к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет [34].

Многие исследователи рассматривают стрессоустойчивость в спортивной деятельности как толерантность к стрессу, формируемую на базе определенных личностных свойств и личностных особенностей индивида. Предпосылками устойчивости к стрессу считают развитый интеллект и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях.

Таким образом, подростковый возраст является наиболее сенситивным к эмоциональным нагрузкам. Именно стрессоустойчивость помогает справиться подростку с многочисленными стрессовыми ситуациями. Стрессоустойчивость - это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями. В спорте соревновательная эмоциональная устойчивость является, возможно, наиболее важным из специальных свойств личности спортсмена, деятельность которых протекает в условиях жесткой конкуренции и высоких требований. Это определяет необходимость изучения стрессоустойчивости на всех стадиях ее формирования.

### **1.3. Особенности мотивации достижения успеха подростков, занимающихся теннисом**

Мотив – от латинского *movere* – приводить в движение, толкать. Мотив это есть высшая форма побуждения и регуляции деятельности, взаимодействия человека с окружающей средой.

«Мотивация – вся совокупность различных побуждений: мотивов, потребностей, интересов, целей, влечений, стремлений, мотивационных установок или диспозиций, идеалов и т.п.» [9, с.123].

По мнению Л.С. Выготского, именно в подростковом возрасте на протяжении небольшого срока происходят интенсивные и глубокие изменения в движущих силах поведения [9].

Одним из главных возрастных мотивов подростков является мотив достижения, который, как правило, связан со стремлением добиваться успеха, избегать неудач, с тем, чтобы повысить или сохранить самоуважение, самооценку, уважение окружающих.

В отечественной психологии к настоящему времени проведено большое количество исследований мотивации достижения успеха. Главной отличительной особенностью этих работ является рассмотрение мотивации достижения в качестве значимого фактора деятельности.

Согласно Х. Хекхаузену, мотивация достижения может быть определена как «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или у неудаче» [49, с.27]. Мотивация достижения нацелена на определенный конечный результат, получаемый благодаря собственным особенностям человека, а именно: на достижение успеха или избегание неудачи. Она подталкивает человека к «естественному» результату ряда связанных друг с другом поступков. Под этим подразумевается четкая последовательность серий действий,

производимых одно за другим. Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей.

Х. Хекхаузен отмечает, что деятельность должна удовлетворять ряду условий [48]:

1. Оставляя после себя осязаемый результат.
2. Оцениваться качественно или количественно.
3. Требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком низкими, ни слишком высокими.

4. Для оценки результатов деятельности должна иметься определенная сравнительная шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным.

5. Деятельность должна быть желанной для субъекта и ее результат должен быть получен им самим.

Если присутствует одно или больше условий и нет признаков отсутствия остальных, наблюдатель будет воспринимать поступки другого как деятельность достижения.

Мотив достижения подростков характеризуется направленностью субъекта на достижение «высокого уровня мастерства при выполнении дела на основе своих усилий и способностей в ситуациях, в которых имеется возможность качественного выполнения деятельности», и обязательно связан с положительными эмоциональными переживаниями личности (надежда, радость) [12, с.26]. Мотив достижения успеха побуждает и направляет деятельность в определенную ситуацию; мотив избегания неудачи тормозит деятельность, направляет ее от указанной предметной области. Качественная характеристика достижения в выполнении деятельности зависит не только от эффективности силы мотивации относительно специфических требований задачи, но, конечно, и от индивидуальной способности к выполнению соответствующей деятельности. Качество достижения определяется как способностями, так и эффективностью силы мотивации. На формирование и развитие мотивации абсолютно любой деятельности оказывают влияние эмоции и чувства, определяя модальность и силу мотива. Из чего можно

сделать вывод, что деятельность должна сопровождаться преимущественно положительными эмоциями, чтобы получить сильную мотивацию.

По мере созревания ребенка потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя отдельно ото всех, автономно. В начальной школе он уже начинает соревноваться с другими, и у него начинают формироваться так называемые социальные потребности в достижении успеха. Дальше происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей [26].

Схожие изменения претерпевает в жизни ребенка и роль социальных побуждений и поощрений при активизации его деятельности. Изначально его деятельность изменяется незначительно, когда он выступает в присутствии зрителей или своего товарища. Это его просто стимулирует, но совсем не обязательно, что при этом улучшится его результат. После шести лет ребенок становится достаточно чувствительным к социальным последствиям победы или поражения. Социальное поощрение имеет ярко выраженный положительный эффект на результативность. В подростковом и юношеском возрасте он уже начинает оценивать поставленные задачи примерно как взрослый человек, учитывая, насколько они представляют для него какую-то ценность или интерес. Формируется сложная система мотивов, в которой потребности в достижении успеха связаны с личностными и социальными потребностями. Уже старший подросток внимательно оценивает привлекательность задачи для себя лично, а также социальные стимулы к достижению успеха. Юноша – смотрит уже дальше, стараясь предвидеть последствия неудачи [23].

Подростки, мотивированные на успех зачастую ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, с интересом в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В

их когнитивной сфере обычно наблюдается стойкое ожидание успеха. Такие дети рассчитывают получить одобрение за действие, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них исключительно положительные эмоции [40]. Кроме того, для них характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели.

При доминировании мотивации достижения успеха ребенок подросткового возраста предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избегание неудач – задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У подростка, стремящегося к успеху, привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для подростка ориентированного на неудачу, – падает.

Согласно трудам Х. Хекхаузену, мотивированные на достижение успеха подростки в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Дети с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение [49].

Можно заметить определенные различия в объяснениях своих успехов и неудач людьми с выраженными мотивами достижения успеха и избегания неудачи. Стремящиеся к успеху подростки свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи – внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Дети, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать себя и свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, и никогда не унывают.

Предметом спортивной деятельности является максимально возможный для конкретного индивидуума спортивный результат, поэтому мотив достижения напрямую связан с успешностью спортсмена в том или ином виде спорта.

Обратимся еще раз к терминологии. Согласно И.А. Джидарьян, мотив – это те внутренние состояния личности, которые определяют – энергизируют и направляют – ее действия на каждый данный момент времени [16].

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью – поэтому именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов.

Мотивация спортивной деятельности – это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Состояние мотивации всегда имеет определенную эмоциональную окраску. Когда потребности субъекта, его возможности совпадают с требованиями конкретной деятельности, у него возникает ощущение реальности овладения предметом данной деятельности. В спорте это состояние протекает как осознание спортсменом возможности добиться определенного результата [30].

По мнению многих спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса.

Необходимо отметить, что проблема отсроченной во времени конечной цели (например, итоговых спортивных состязания – финалов) в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к потере («замыливанию»)

образа перспективы соревнования. И, как следствие, у спортсмена может снизиться уровень мотивации и интереса к тренировочной деятельности, без которой (и спортсмен это хорошо понимает) достижение поставленных целей невозможно. В таком случае у него довольно часто мотивация достижения успеха постепенно начинает сдавать свои ведущие позиции в пользу мотивации избегания неудач. При этом недовольство своей деятельностью или же, наоборот, иррационально завышенная самооценка своих достижений переносятся из личностного уровня, на внешние социальные факторы.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена-подростка затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к труду, спорту, успеху, авторитетам. По мере того как подросток становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется [19].

Особенностью мотивация достижения успеха в спортивной деятельности является двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила и устойчивость мотива постановки и достижения отсроченной во времени цели), с другой – ситуативный (сила и устойчивость мотива достижения успеха при намерении показать лучший для себя результат с позиции «здесь и сейчас») [49].

Деятельность в спорте высших достижений связана с большим психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия [41]. В отличие от других видов деятельности, в спорте высокое психическое напряжение принципиально не устранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому следует отметить, что у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает – зависит от личностных субъективных оценок

вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, складывается устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [8].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, отличаются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач характеризуются тревожностью и неуверенностью в себе, они склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках [41].

Наиболее наглядно эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения.

У спортсменов высокой квалификации мотив достижения успеха выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую настойчивость, активность и упорство в достижении желаемых целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач объясняет действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках [38].

Тренерам в основном приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и

направленность деятельности. Он должен учитывать особенности мотивационной сферы подростков и строить тренировочный процесс, учитывая эти особенности.

Тренер, который занимается с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя несколько иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показывать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. В некоторых случаях ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими, поэтому тренер должен создать благоприятную атмосферу для адаптации ребенка [23].

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов для занятий спортом. Многие подростки получают большое удовлетворение от спортивной деятельности и победы над соперником или от преодоления препятствий, возникающих на их пути. Спортивные психологи настоятельно рекомендуют прямо рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками [53]. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение, безусловно, являются мощными стимулами. Следует отметить, что спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться подросток. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести детям подросткового возраста большую пользу в дальнейшей жизни [36].

Большинству подростков не приходится объяснять, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. В школе также требуется определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Участие в школьных спортивных соревнованиях заметно повышает рейтинг подростка среди своих сверстников [33].

Таким образом, мотивация достижения является одним из главных возрастных мотивов подростков, который, как правило, связан со стремлением добиваться успеха, избегать неудач, с тем, чтобы повысить или сохранить самоуважение, самооценку, уважение окружающих. Мотивация достижения – это есть попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче. В спорте успешность подростка напрямую зависит от мотивации достижения, поэтому столь важно уделять внимание изучению мотивационной сферы.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ-ТЕННИСИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

В соответствии с поставленной целью и задачами, выдвинутой гипотезой нами было проведено эмпирическое исследование по изучению стрессоустойчивости подростков, занимающихся теннисом, с разным уровнем мотивации достижения успеха.

В исследовании приняли участие 40 подростков, обучающихся в Белгородской академии тенниса имени Тарпищева в возрасте от 14 до 16 лет. Среди них 20 подростков теннисистов, которые активно принимают участие во всероссийских соревнованиях, и 20 подростков, занимающихся в группах здоровья для поддержания физической формы.

Основные этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2015 г.) было принято решение о проведении исследования по проблематике «Стрессоустойчивость подростков с разным уровнем мотивации достижения успеха» на базе Белгородской Академии тенниса, сформулирована первичная проблема исследования, а также поставлены предполагаемые цели и задачи для ее решения.

На втором этапе работы (ноябрь 2015 г. – январь 2016 г.) проводился теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследования. Выдвинута гипотеза, осуществлён подбор психодиагностического инструментария, определен контингент испытуемых.

На третьем этапе работы (февраль – март 2016 г.) было осуществлено эмпирическое исследование, направленное на определение стрессоустойчивости подростков с разным уровнем мотивации достижения успеха.

Четвертый этап (апрель – май 2016 г.) заключал в себе количественную и качественную обработку результатов исследования. На этом же этапе осуществлялась систематизация полученных результатов и составление выводов по итогам выполненной работы.

Для проведения исследования нами были использованы следующие методики:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге), адаптированная для детей Т.А.Крюковой.

2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Остановимся более подробно на описании диагностического инструментария.

*Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге), адаптированная для детей (Приложение 1).*

Американские ученые Холмс и Раге длительное время посвятили изучению зависимости психических и физических заболеваний различного происхождения от стрессогенных ситуаций. В ходе исследований они опросили и осмотрели более пяти тысяч человек. В результате Холмс и Раге пришли к выводу, что психические и физические заболевания часто предваряются серьезными событиями и переменами в человеческой жизни. На основании своей работы они создали шкалу, где каждому событию в жизни человека отвечает свой балл стрессогонности.

Подросткам раздается анкета с тестом Холмса-Раге, адаптированным для детей. Тест содержит 40 событий. Напротив каждого из них исследуемый подросток ставит отметку, а затем баллы суммируются в ходе обработки анкет. По сумме баллов и можно узнать, насколько высока вероятность заболевания человека, и какова его степень сопротивляемости стрессу. Именно второе нас интересует больше всего. Чем ниже количество баллов, тем выше стрессоустойчивость. Слишком большое количество баллов – свидетельство предрасположенности к нервному заболеванию.

*Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (Приложение 1).* При диагностике личности на выявление мотивации к

успеху Элерс исходил из положения: личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Методика предназначена для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет».

Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Данный тест желательно проводить параллельно с тестом на определение мотивации к избеганию неудач.

## 2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

В результате проведения методики Холмса-Раге на выявление степени стрессоустойчивости подростков были получены результаты, представленные на рис.2.2.1.

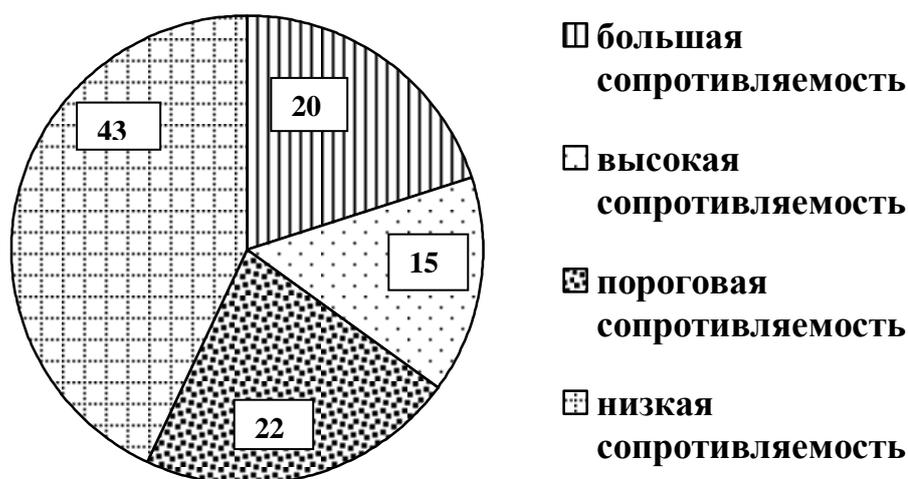


Рис. 2.2.1. Распределение подростков по степени стрессоустойчивости (по методике Холмса-Раге), %

Большая и высокая стрессоустойчивость была выявлена у 20% и 15% детей соответственно. Для таких подростков характерна минимальная стрессовая нагрузка, позитивный настрой в любом деле, вследствие чего деятельность этих детей отличается высокой эффективностью. Пороговую сопротивляемость стрессу показали 22% испытуемых. Стрессоустойчивость таких детей снижается по мере роста стрессовой нагрузки в их жизни. У 43% подростков была выявлена низкая стрессоустойчивость (ранимость), что говорит о том, что большинство детей находятся в состоянии большой стрессовой нагрузки. Практически всю свою энергию и ресурсы эти дети растрачивают на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Эти подростки находятся в зоне риска, поскольку они близки к фазе истощения.

Полученные результаты можно объяснить тем, что старший подростковый возраст является по сути переходным к юношескому, именно в этом возрастном периоде показатели стрессовой нагрузки значительно возрастают. Во главу угла ставит вопрос дальнейшего жизненного пути, выбор будущей профессии, самоопределение личности. Также нельзя не отметить проблему, которая беспокоит всех детей в старших классах это подготовка и сдача выпускных экзаменов, от результатов которых напрямую зависят перспективы молодых людей. Все это, несомненно, вызывает стресс у подростка, в связи, с чем может наблюдаться снижения степени сопротивляемости эмоциональной нагрузке.

Теперь распределим полученные результаты отдельно по группам подростков-теннисистов и подросткам, занимающихся в группах здоровья (рис.2.2.2).

Результаты исследования в группах, где занимаются дети для поддержания физической формы, показали, что в зоне риска находится 40% подростков, которые показывают низкую степень стрессоустойчивости. Количество детей с большой и высокой сопротивляемостью стрессу составляет 25% и 5% соответственно. Подростков с пороговой сопротивляемостью оказалось 30%.

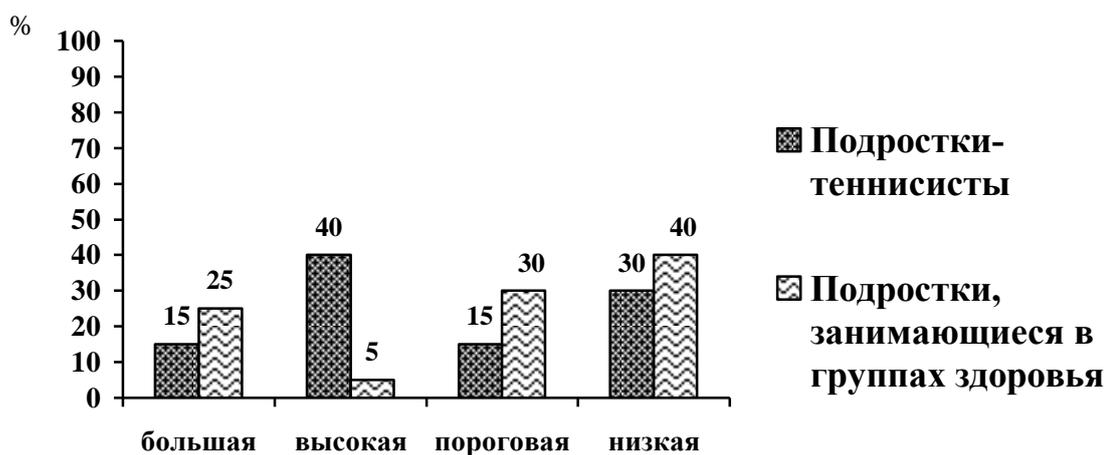


Рис. 2.2.2. Распределение подростков теннисистов и подростков, занимающихся в группах здоровья, по степени стрессоустойчивости, %

У спортсменов в зоне риска психических заболеваний оказалось 30% подростков из общего числа. Большая и высокая сопротивляемость стрессу проявилась у 15% и 40% детей соответственно. У 15% детей была выявлена пороговая сопротивляемость стрессу.

Для того чтобы выявить, существуют ли различия в уровне стрессоустойчивости подростков-спортсменов и детей, занимающихся теннисом для себя, нами использовался пакет анализа SPSS и U-критерий Манна-Уитни. В результате анализа различий было выявлено, что  $U_{эмп} = 193; p = 0,850$  (Приложение 3, табл.1). Так как  $p > 0,05$ , мы можем сказать, что исследуемые группы не имеют значимых различий по уровню стрессоустойчивости.

Сравнивая показатели референтных групп, следует отметить, что количество детей с низкой степенью сопротивляемости стресса больше среди подростков, занимающихся в группах здоровья. Это можно объяснить тем, что спортсмены, подвергаются стрессовым нагрузкам гораздо чаще, чем их сверстники. Постоянные поездки по соревнованиям, борьба с собой и соперником во время матча, переживания успеха и неудачи, изнуряющие тренировки – все это может способствовать развитию степени сопротивляемости стрессу.

Однако ни низкая, ни высокая точка стрессоустойчивости не обеспечивает успешность спортивной деятельности, а есть определенный баланс, который одновременно инициирует и поддерживает спортсмена. Именно высокий уровень стрессоустойчивости можно характеризовать балансом активации и торможения психических и физических процессов, именно баланс обеспечивает результативность достижений в том или ином виде спорта. Этим можно объяснить то, что количество подростков с высокой сопротивляемостью стрессу значительно больше именно среди спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональный спорт с постоянной преувеличенной эмоциональной нагрузкой способствует сбалансированному развитию стрессоустойчивости.

Результаты исследования подростков по методике Т. Элерса на определение уровня мотивации достижения успеха представлены на рис. 2.2.3.

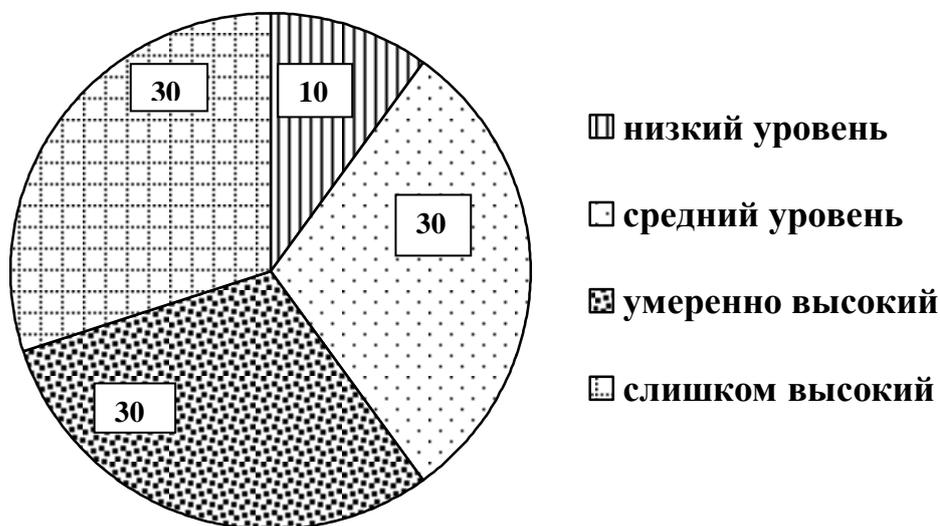


Рис. 2.2.3. Распределение подростков по уровню мотивации к успеху (по методике Т. Элерса), %

На круговой диаграмме видно, что низкий уровень мотивации достижения успеха проявляется только у 10% всех испытуемых подростков.

Таким детям свойственно отсутствие веры в собственные возможности, тяготятся выполняемой работой, часто повторяющиеся неудачи могут привести к занижению самооценки и уровня притязаний. Средний уровень, умеренно высокий уровень и слишком высокий уровень мотивации достижения успеха показали по 30% исследуемых подростков. Дети, у которых высокий уровень мотивации успеха предпочитают средний или низкий уровень риска. Ожидание на успех в своей деятельности обычно скромнее, чем у детей с низкой мотивацией достижения, однако они много работают с целью достижения необходимого результата.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что дети старшего подросткового возраста находятся в активной фазе самоопределения, поиска своего места во взрослой жизни. Они мотивированы, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, продуктивностью деятельности. Дети высоко оценивают успешность своего труда, объективно смотрят на собственные возможности в достижении намеченных целей, проявляют находчивость и инициативность в решении поставленных задач.

Рассмотрим распределение уровней мотивации по группам спортсменов и «группам здоровья».

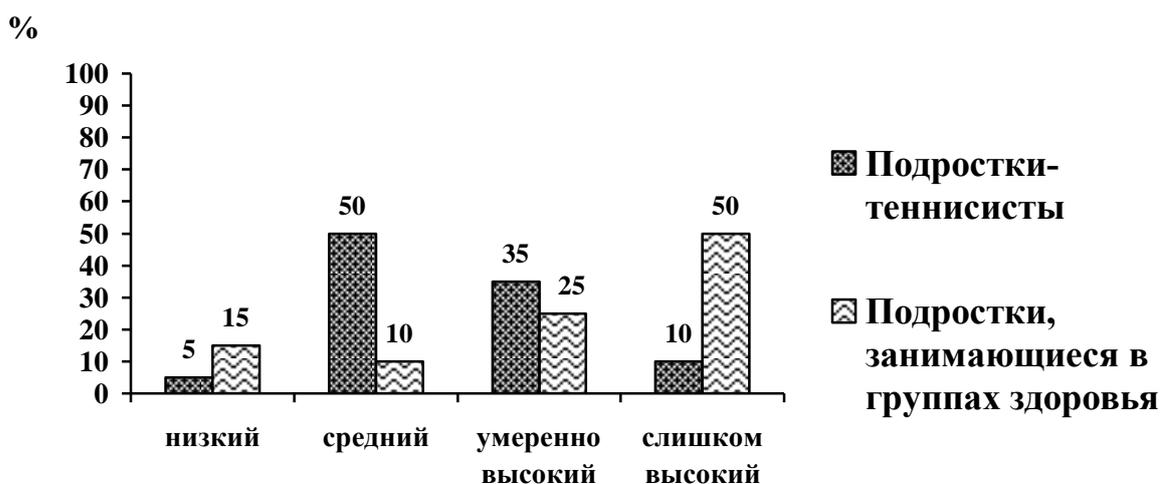


Рис. 2.2.4. Распределение подростков-теннисистов и подростков, занимающихся в группах здоровья, по уровню мотивации достижения успеха, %

Как видно из рисунка 2.2.4 50% спортсменов отличаются средним уровнем мотивации достижения успеха. Низкий уровень мотивации достижения был выявлен у 5% подростков-теннисистов. 35% подростков с умеренно высоким уровнем мотивации и у 10% детей была обнаружен слишком высокий уровень мотивации достижения.

В отличие от спортсменов, в «группах здоровья» 50% подростков показали слишком высокий уровень мотивации к успеху. Умеренно высокий уровень мотивации отличает 25% подростков, средний уровень мотивации преобладает у 10% испытуемых и низкий уровень был отмечен у 15%.

Для выявления различий между двумя этими группами, мы снова воспользовались пакетом анализа SPSS и U-критерием Манна-Уитни. В результате статистического анализа различий было получено, что  $U_{\text{эмп}} = 124,5; p = 0,04$  (Приложение 3, табл.2). Так как  $p < 0,05$ , мы можем сказать, что исследуемые группы различаются по уровню мотивации достижения успеха.

Сравнивая показатели по этим двум группам можно отметить, что спортсменам в большинстве свойственен средний уровень мотивации достижения, а детям из «групп здоровья» – слишком высокий уровень мотивации достижения. Это можно объяснить одной из особенностей спортивной деятельности, такой как постоянный пересмотр своих возможностей и своих целей. Путь подростков в спорте высших достижений состоит не только из побед, но и из частых поражений. После каждого поражения следует переосмысление своих амбиций и выматывающие тренировки. Постоянная переоценка поставленных целей может явиться причиной снижения уровня мотивации. В свою очередь подростки, активно не занимающиеся спортом, гораздо реже встречаются с неудачами, поэтому их взгляд на собственные возможности может быть менее реалистичен, с этим и можно связать столь большое количество испытуемых со слишком высоким уровнем мотивации достижения.

Результаты по методике Т.Элерса по определению уровня мотивации достижения подростков-теннисистов мы дополнили результатами,

полученными при прохождении подростками опросника А.А.Реана, направленного на определение мотивационного полюса (рис. 2.2.5.)

Из диаграммы видно, что большинству подростков (58%) присуща мотивация на успех. Такие дети с уверенностью ставят перед собой задачи, решение которых, может им принести успех и признание со стороны их окружения. Путь к своей цели приносит исключительно положительные эмоции, даже постигнутая неудача на пути к ней, не может их отвернуть от намеченного плана.

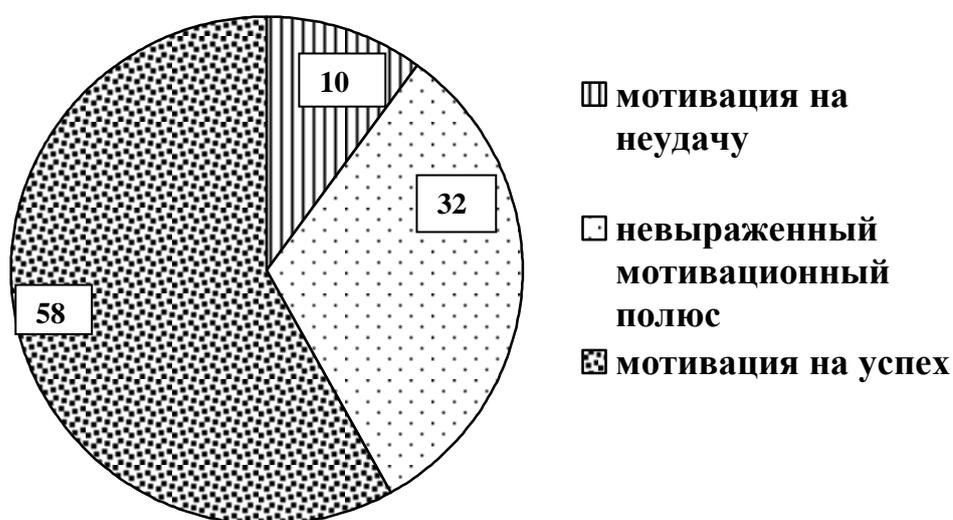


Рис. 2.2.5. Распределение подростков по мотивации успеха и боязни неудачи (по методике А.А. Реана), %

Невыраженный мотивационный полюс показали 32% подростков. Причем из них почти у 70% детей прослеживается тенденция к мотивации достижения успеха, и лишь один испытуемый проявляет тенденцию к неудаче. У 10% опрошенных подростков диагностирована мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Такие дети неуверенны в себе, не верят в собственные возможности и боятся критики со стороны окружающих. Их целью является не достижение успеха, а избегание неудачи.

Результаты по данной методике в очередной раз подтверждают то, что старшие подростки находятся в стадии самоопределения и поиска

собственной идентичности, что отвечает мотивации на успех преобладающего числа испытуемых.

На рисунке 2.2.6 представлено распределение полученных результатов по методике А.А. Реана у подростков, занимающихся в спортивных группах и «группах здоровья».

Из диаграммы видно, что 20% спортсменов склонны к боязни неудачи. 40% подростков этой группы испытуемых выявили мотивацию на успех. Также 40% детей оказалось с невыраженным мотивационным полюсом, из которых 62% ближе к мотивации достижения и всего 12% склоняются к мотивации на неудачу. Среди подростков, занимающихся теннисом для поддержания собственной формы, по результатам исследования не оказалось ни одного ребенка с боязнью неудачи. У большинства детей в таких группах (75%) была диагностирована мотивация достижения. Остальные 25% испытуемых показали невыраженный мотивационный полюс, причем из них у 80% детей имеется определенная тенденция к мотивации достижения.

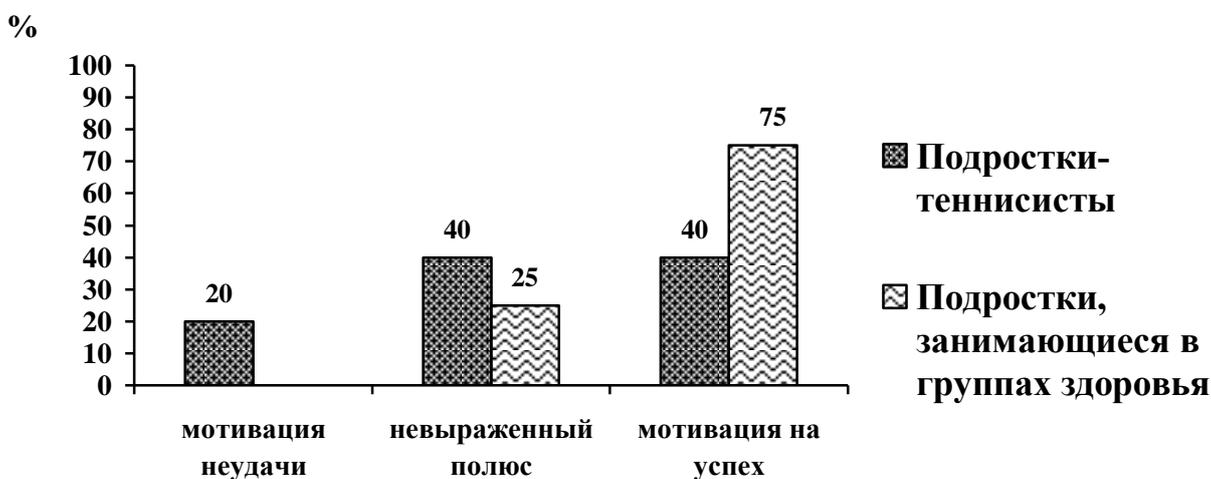


Рис. 2.2.6. Распределение подростков-теннисистов и подростков, занимающихся в группах здоровья, по мотивационному полюсу (по методике А.А. Реана), %

Для объяснения получившихся результатов можно снова обратиться к особенностям спортивной деятельности – постоянное участие в соревнованиях, в условиях которых подростки оценивают себя и свои

возможности сквозь призму большого количества таких же, как они атлетов. Готовность к соревнованиям связана с волевой мобилизацией физических и духовных сил, что в свою очередь проявляется в недопущении развития неблагоприятного эмоционального состояния, направлении личностных ресурсов не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника. Также необходимо отметить, что теннис относится к тем видам спорта, в которых путь к вершине мастерства занимает достаточно длительный период времени и достигает своего пика уже в зрелости человека. Все это время спортсмен пребывает в состоянии стрессовой нагрузки. Многие заканчивают свою карьеру именно в подростковом возрасте, так и не научившись справляться с негативными эмоциями. Этим можно объяснить наличие мотивированных на неудачу подростков в спортивных группах. В свою очередь подростки, занимающиеся спортом для здоровья, сталкиваются с реалиями взрослой жизни несколько позже, поэтому среди их числа не было диагностировано ни одного с боязнью неудачи.

Использование U-критерия Манна-Уитни показало, что эти две группы значительно отличаются по выбору мотивационного полюса ( $U_{\text{эмп}} = 121; p = 0,033$ ).

На следующем графике представлено распределение подростков по стрессоустойчивости с разным уровнем мотивации достижения успеха (рис. 2.2.7.).

Из графика видно, что низкая степень стрессоустойчивости проявляется у достаточно большого количества подростков и характеризуется умеренно высоким и слишком высоким уровнем мотивации достижения (12,5 и 10 % соответственно). В свою очередь большая степень стрессоустойчивости проявляется тоже в основном у подростков со слишком высоким уровнем мотивации достижения. Такие результаты можно объяснить тем, что излишне высокие ожидания и трудно реализуемые цели могут оказывать двойное воздействие на подростка. С одной стороны, это может привести к лишней стрессовой нагрузке, с которой может не справиться ребенок, а с

другой – к некоему замыливанию истинной цели деятельности, тем самым снижая ее значимость.

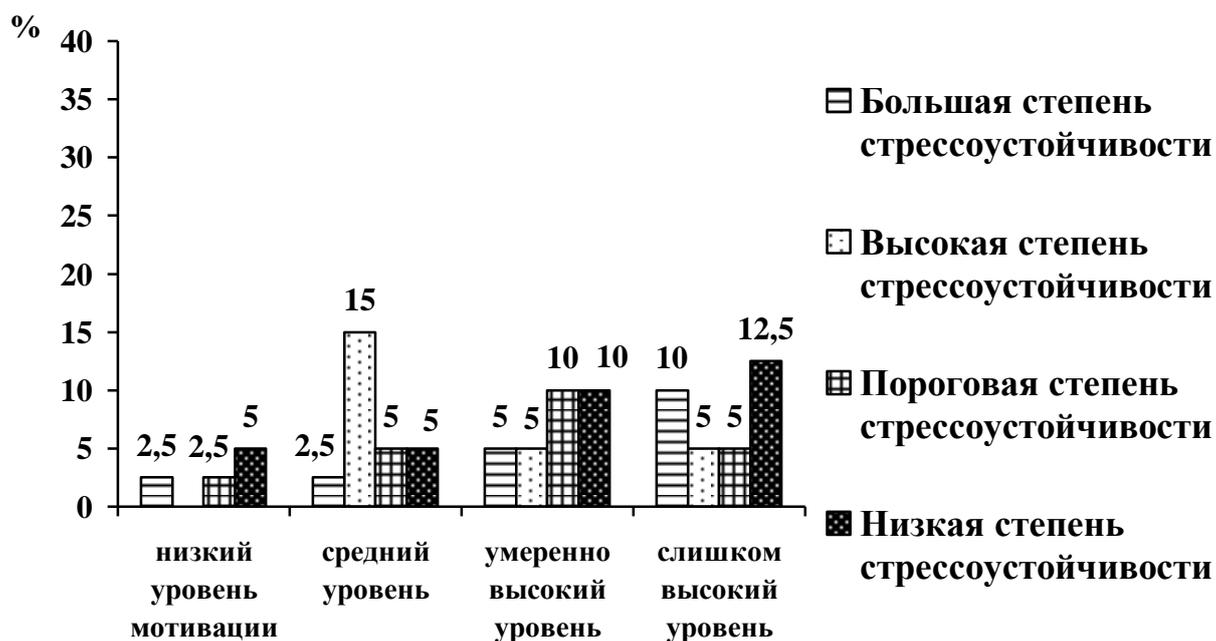


Рис.2.2.7. Распределение подростков по степени стрессоустойчивости с разным уровнем мотивации достижения успеха, %

Средний уровень мотивации достижения отличается высокой степенью стрессоустойчивости. На основании проведенной работы можно сделать вывод, что это является наиболее эффективным соотношением степени стрессоустойчивости и уровня мотивации достижения (15%). Умеренно высокий уровень мотивации отличается пороговой и низкой степенью стрессоустойчивости (10%).

Для того чтобы подтвердить гипотезу нашего исследования, мы построили аналогичные графики распределения подростков по стрессоустойчивости с разным уровнем мотивации достижения отдельно для каждой исследуемой группы.

На рисунке 2.2.8 хорошо видно, что подавляющее количество подростков-теннисистов обладают средним уровнем мотивации в сочетании с высокой степенью стрессоустойчивости (30%).



Рис.2.2.8. Распределение подростков-теннисистов по степени стрессоустойчивости с разным уровнем мотивации достижения успеха, %

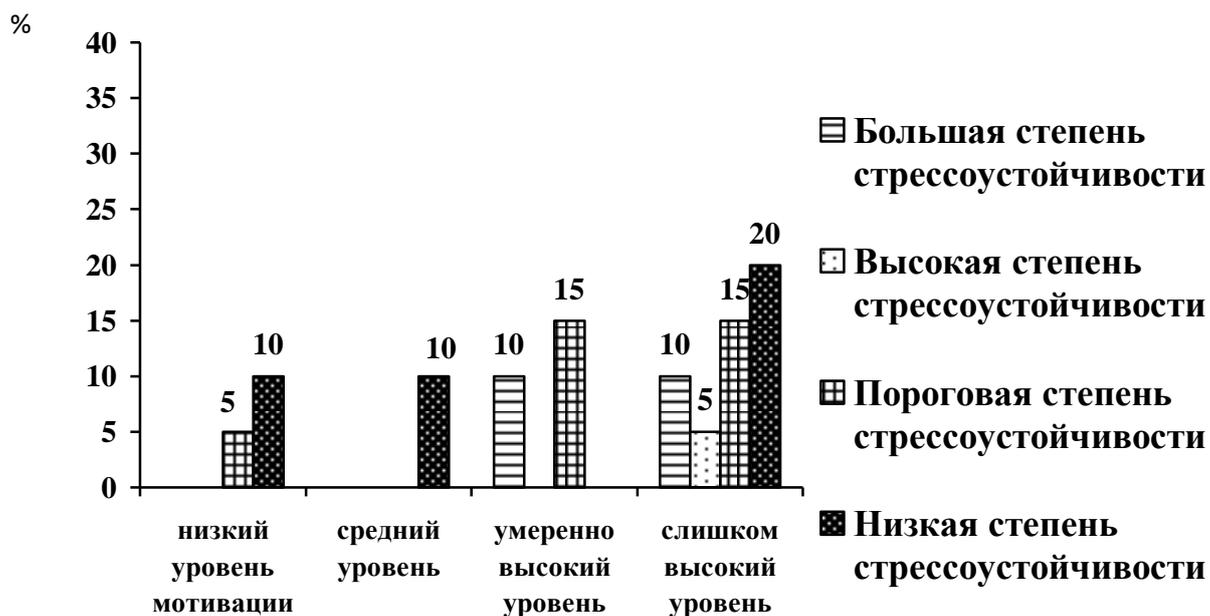


Рис.2.2.9. Распределение подростков, занимающихся в группах здоровья, по степени стрессоустойчивости с разным уровнем мотивации достижения успеха, %

Именно это сочетание степени стрессоустойчивости и уровня мотивации достижения успеха способствует эффективной реализации себя в спортивной деятельности особенно в индивидуальном виде спорта. Умеренно высокий уровень мотивации показывают спортсмены с разной

степенью сопротивляемостью стрессу, но наиболее представленная является высокая степень стрессоустойчивости (12%).

В отличие от спортсменов, подростки, занимающиеся в группах здоровья, в основном обладают слишком высоким уровнем мотивации. Причем у большинства из них была диагностирована низкая степень стрессоустойчивости (20%). Это можно объяснить тем, что излишне завышенные требования к себе способствуют увеличению стрессовой нагрузки, которую испытывает подросток и, как следствие, снижению сопротивляемости стрессу. Также в этой группе испытуемых присутствует достаточное количество подростков с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха в сочетании с пороговой степенью стрессоустойчивости (15%). Что тоже вполне объясняется излишней тревожностью в подростковом возрасте.

Подробно рассмотрев результаты по каждой из методик, обратимся к гипотезе нашего исследования. Для того, чтобы выявить, существуют ли статистически значимые различия в уровне мотивации достижения успеха подростков-теннисистов и степени стрессоустойчивости, нами использовался пакет анализа SPSS и Н-критерий Крускала-Уоллиса. Всю выборку разделили на 4 группы в зависимости от мотивации, но т.к. групп больше трех и в группах количество испытуемых более 5, то Нкр мы определяем по таблице критических значений для хи квадрат (с использованием данных числа степеней свободы). В нашем случае степень свободы ст. св.=3, то есть критические значения при  $p \leq 0,05$   $v=7,815$ , при  $p \leq 0,01$   $v=11,345$ .

В результате анализа были выявлены различия на достоверном уровне значимости в высоком уровне стрессоустойчивости. Наиболее представлена у подростков-теннисистов со средним уровнем мотивации, наименее развита у теннисистов с низким уровнем мотивации достижения успеха. Также статистически значимые различия были подтверждены в низкой степени стрессоустойчивости, которая развита у подростков с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха. Подробнее результаты статистического анализа представлены в таблице 1.

## Результаты статистического анализа

	большая	Высокая	пороговая	низкая
$N_{эмп}$	2,41404	8,6857143	3,7889383	7,971892
$N_{кр}$ при $p \leq 0,01$	11,345	11,345	11,345	11,345
$N_{кр}$ при $p \leq 0,05$	7,815	7,815	7,815	7,815
Значимость	0,406	0,035 *	0,672	0,041 **
Среднее для гр.1	116	-	-	-
Среднее для гр.2	105	195 *	271	428
Среднее для гр.3	99	173	226	485 **
Среднее для гр.4	-	159	-	325

где гр.1 – подростки-теннисисты с низким уровнем мотивации достижения;

гр.2 – подростки-теннисисты со средним уровнем мотивации достижения;

гр.3 – подростки-теннисисты с умеренно высоким уровнем мотивации достижения;

гр.4 – подростки-теннисисты со слишком высоким уровнем мотивации достижения.

Таким образом, гипотеза, поставленная нами в начале исследования, о том, что существуют различия в стрессоустойчивости подростково-теннисистов в зависимости от уровня мотивации достижения успеха, подтвердилась лишь частично. Подростки-теннисисты со средним уровнем мотивации достижения успеха отличаются высокой степенью стрессоустойчивости, а подростки с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха – низкой степенью стрессоустойчивости.

### **2.3. Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости подростков теннисистов**

В настоящее время растет процент детей, подверженных физическому и психическому стрессу, стресс-зависимым состояниям и поведению, страдающих от низкой самооценки, чувства отчуждения и «никому ненужности». Педагогов и родителей тревожат проявление у детей таких черт, как несобранность, излишняя активность, замкнутость, робость, агрессивность, плаксивость, эмоциональная неустойчивости.

Важно вовремя заметить тревожные признаки и предпринять необходимые действия, чтобы не допускать до серьёзного положения дел, когда уже требуется помощь специалистов. В связи с этим, несомненно, важным является создание развивающих психолого-педагогических программ, которые направлены на психологическую поддержку детей, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, укрепляющих их личностную устойчивость, особенно в стрессовых ситуациях.

Профилактика стресса строится на обучении человека управлять своим состоянием на разных стадиях стресса. Особенно актуальным для ребенка это становится в ситуациях, требующих от него быстрой мобилизации душевных и физических сил, таких как соревнования, экзамены, конкурсные мероприятия, различные выступления. Тем более что подобные ситуации заданы в любой сфере реализации своего Я – от увлечений и досуга до проявления специальной одаренности. Научившись управлять своим внутренним состоянием в стрессовых ситуациях, ребенок сможет конструктивно действовать в любой трудной для него ситуации, успешно достигать значимых для него целей в жизни.

Предлагаемая программа является одним из вариантов психологической помощи подросткам в стрессовых ситуациях и направлена на развитие адаптационных возможностей ее участников.

**Цель программы:** развитие стрессоустойчивости обучающихся, как основной личностной характеристики, обеспечивающей адаптацию к различным жизненным ситуациям, актуализация личностных ресурсов.

**Основные задачи:**

1. Содействовать формированию адекватной самооценки и позитивных внутренних установок в стрессовых ситуациях.
2. Развивать у обучающихся способности к саморегуляции.
3. Обучать приемам управления негативными эмоциями, преодоления стресса, способам адекватного эмоционального и поведенческого реагирования.
4. Развивать формы конструктивного взаимодействия в коллективе, навыки понимания, самоподдержки и поддержки другого человека.
5. Способствовать активизации личностных ресурсов.

**Формы проведения занятий:** тренинговые занятия.

В качестве теоретической основы в работе используется интегративный подход, включающий в себя элементы когнитивной, гуманистической, поведенческой и гештальт-психологии, транзактного анализа, арт-терапевтические методы (музыкотерапия, пластико-изобразительные артформы) и релаксацию.

Содержание программы представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2

**Содержание программы**

	<b>Наименование занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Кол. Часов</b>
1	Мир эмоций	- создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности; - познание обучающимися эмоциональных состояний, - расширение навыков рефлексии эмоциональных состояний.	1
2	Я в себе уверен.	- актуализировать представление о связи	2

		<p>эмоций и поведения ребенка в конкретных событиях его жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить умение воспринимать стрессовую ситуацию как ситуацию позитивных возможностей;</li> <li>- способствовать формированию успешной стратегии поведения в ситуациях неопределенности;</li> <li>- развить мотивацию достижения успеха.</li> </ul>	
3	Самооценка	- изучить свойства самооценки подростков и ее влияние на характер.	1
4	Маски	- формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я»;	1
		- через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободиться от боли и страданий, гнетущих переживаний.	
5	Позитивное мышление и саморегуляция	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание представления о роли позитивного мышления в саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>- выработка собственных формул позитивного мышления;</li> <li>- развитие навыков перехода от иррационального мышления к позитивному;</li> <li>- развитие эмоциональной гибкости.</li> </ul>	1
6	Мои ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить с понятием «внутренние» и «внешние» ресурсы, способствовать расширению представлений о них;</li> <li>- познакомить с визуализацией как способом пробуждения приятных воспоминаний;</li> <li>- развивать у подростков осознанное отношение к использованию ресурсов через освоение рефлексии, проживание эмоционального опыта и приемов обратной связи.</li> </ul>	1
	Итого		7

Распишем более подробно каждое занятие.

### **Занятие 1. «Мир эмоций. Наши планы».**

#### **Цели:**

1. понимание специфики занятий;

2. создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности;

3. познание старшеклассниками эмоциональных состояний, расширение навыков рефлексии эмоциональных состояний.

4. развитие навыков планирования

**Ход занятия:**

### ***Процедура 1. Знакомство в группе***

Ведущий предлагает каждому участнику представиться по кругу, рассказав (показав) некоторую историю — настоящую или придуманную — которая связана с его именем и которая поможет группе запомнить его. Каждый участник озвучивает цель прихода в группу. После знакомства корректируется общегрупповая цель.

### ***Процедура 2. Правила работы в группе***

В выработке правил участвуют все. Ведущий и участники сначала называют правила, затем обсуждают. Правила записываются на доске или ватмане, который вывешивается на видном месте, и находятся в поле зрения всех участников во все время тренинга.

### ***Упражнение 1 (разминка). «Гимнастика»***

Ведущий просит всех участников игры встать перед ним так, чтобы всем было удобно и его видно. Далее он предлагает всем повторять его действия. Начинает ведущий с простейших движений — поднятия руки, наклона корпуса, кивков головы. Затем движения усложняются: он изображает умывание под ручкой, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по карманам и пр.

Можно выполнять и мимические действия: показывать язык, мигать, гримасничать и пр. Представляется уместным в какой-то момент передать свою роль ведущего одному из игроков потом другому. Длительность выполнения каждого действия не должна быть чрезмерной: необходимо все время поддерживать интерес к этой гимнастике. Здесь, как и в других упражнениях, стоит побуждать к участию в действиях всех членов игры, но никакого требования — «обязательно участвовать» — здесь быть не может.

## **Упражнение 2. «Дорисуй и передай...»**

*Инструкция:* Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладони, Вы начинаете рисовать что хотите (лучше всего, если это будет Ваше эмоциональное состояние на данный момент). По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот должен дорисовать ваш рисунок. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

После завершения упражнения задаются следующие вопросы:

- Может быть, кто-то из Вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?
- Изменилось ли Ваше эмоциональное состояние?
- Трудно ли было поддержать тему другого человека?

## **Упражнение 3. «Мир эмоций».**

*Материалы:* карточки, на которых написаны эмоциональные состояния, листы бумаги, фломастеры, маркеры или карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждой группе дается задание: описать одну из эмоций, т.е. описать особенности ее проявления, причины возникновения, возможные последствия.

*Итоги упражнения:* сравнение причин, вызывающих те или иные эмоции; какие эмоции было легче описать и почему; что нового для участников в этом упражнении.

*Рефлексия.*

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?

## **Занятие 2. «Я в себе уверен».**

**Цели занятия:**

-актуализировать представление о связи эмоций и поведения подростка в конкретных событиях его жизни;

-закреплять умение воспринимать стрессовую ситуацию как ситуацию позитивных возможностей.

-способствовать формированию успешной стратегии поведения в ситуациях неопределенности через развитие:

- навыков самопрезентации,
  - уверенного поведения,
  - форм невербального общения,
  - навыков сотрудничества,
  - умения ориентироваться на особенности адресата коммуникации
  - и подключение творческого воображения.
- развивать мотивацию достижения успеха.

**Материалы и оборудование:** магнитофон, музыка для релаксации, листы формата А4, простые и цветные карандаши, ручки, карточки с заданиями, магниты, магнитная доска.

**Время проведения:** 2 уч. часа.

**Ход занятия:**

**Приветствие: упражнение 1. «Расскажи о хорошем».**

Каждый участник рассказывает о том, что хорошего у него произошло за время с последней встречи группы. Ведущий подчеркивает связь позитивности чувств, эмоционального состояния и событий, рассказывает о целях занятия.

**Разминка: упражнение 3. «Перемещение обруча».** Участники вместе с ведущим стоят в кругу, взявшись за руки. На плече ведущего находится обруч.

**Инструкция:** не разнимая рук, участники должны переместить обруч с левого плеча, ведущего на правое плечо, передавая от участника к участнику по кругу: каждый «проходит» через обруч. Помогать «соратнику по плечу» разрешается. Главное условие: не разнимать рук! При разрыве обруч возвращается на плечо ведущему для выполнения сначала.

Первый круг выполняется в свободном темпе. Следующий круг можно выполнять под счет по числу участников (9 участников – счет до 9).

Проводится краткий анализ «стратегий успеха».

### **Упражнение 3. «Закончи фразу».**

Каждый участник получает лист формата А4, фломастер.

Первая часть. Инструкция: «Каждому из вас необходимо закончить предложенную фразу: “Выступление перед другими для меня – это...”. Желательно, чтобы это было одно слово».

Участникам дается 2-3 минуты для обдумывания. Свои варианты они записывают на листе и прикрепляют их на доску. Таким образом, в конце упражнения доска – это поле с вариантами ответов. Возможные варианты ответов: испытание, волнение, стресс, радость, событие, соревнование, трясучка, ответ у доски, праздник и др.

Вторая часть. Обсуждение начинается с рассмотрения полученных ответов. Возможно, ответы будут повторяться, что может свидетельствовать об общности представлений участников.

Затем обсуждается, с какими эмоциональными переживаниями такие ситуации могут быть связаны. Возможные варианты ответов: радость, тревога, неуверенность, страх, удовлетворение в случае удачи. Делается обобщение, что, безусловно, такие ситуации всегда «волнительны», но когда переживания только негативные, то это отрицательно влияет на конечный результат. Когда же мы настроены позитивно, то это хорошо влияет на наши эмоции, умение думать, способствует более быстрому достижению нужного результата. Для актуализации позитивного опыта ведущий просит вспомнить удачные выступления и испытываемые чувства.

Для того чтобы дети получили подтверждение важности позитивного настроения через непосредственный опыт на занятии, проводится следующая игра.

### ***Игра «Первобытные люди».***

Ведущий предлагает детям отправиться в путешествие в первобытные времена, когда люди жили в лесах, горах. Чтобы жить и охотиться было легче, они объединялись в племена. Детям предлагаетсяделиться на племена – 2 группы по 5-6 человек.

Инструкция: «На листочках, которые я вам выдам, написано сообщение, которое вы должны будете передать соседнему племени. Говорить при передаче сообщения нельзя, в крайнем случае, можно использовать звуки».

На первом этапе дети могут передавать более простые сообщения (приглашение в гости на пир, просьба о помощи больному), затем сообщения могут быть более развернутыми. Например, требуется, чтобы приглашенные на пир гости принесли с собой конкретный предмет. Желательно дать возможность детям самим проявить фантазию и придумывать разные поводы для коммуникации, выражая при этом вербальными и невербальными способами свое одобрение.

Передать сообщение ребята могут не только с помощью жестов и звуков, но и с помощью рисунков. Им необходимо принять совместное решение, обсуждая задание в группе. При этом могут возникать споры, которые ведущий помогает разрешить. Его помощь может потребоваться участникам и во время подготовки.

*Рефлексия.* В конце игры проводится обсуждение:

- насколько легко было передавать и понимать сообщения без использования речи, что было легче;
- какие чувства возникали в процессе выполнения задания, мешали они или помогали;
- что помогало справляться с заданиями более удачно;
- как влиял настрой, внутреннее состояние на успешность передачи сообщения;
- какие качества и умения требовались, чтобы достичь нужного результата;
- благодаря чему команде удавалось быстро договориться и др.

*Заключительная часть: визуализация «Чашка доброты».*

Ведущий: «А сейчас сядьте удобно, можно закрыть глаза сразу или чуть позже, в тот момент, когда захочется. Представьте перед собой свою любимую чашку и мысленно до краев наполните ее своей добротой.

Представьте рядом другую, чужую чашку, она пустая. И совсем неважно, чья это чашка: члена вашего племени из предыдущей игры, кого-то другого из нашей группы, вашего близкого друга или совсем незнакомого человека. Отлейте в нее из своей чашки доброты. А рядом ещё одна чья-то пустая чашка, вторая, третья... Щедро отливайте из своей чашки доброты в пустые. Теперь загляните в нее. Насколько она полная? Добавьте в нее своей доброты, если она не совсем полная. Вы можете делиться своей добротой с другими, а она всегда будет оставаться полной. Скажите про себя: у меня есть волшебная чашка доброты! (30 сек.) А сейчас можно открыть глаза. Давайте все вместе спокойно, но с радостью скажем вслух: “У меня есть чашка доброты!”».

#### **Упражнение 4. «Остановка навязчивых мыслей».**

*Цель:* облегчить давление навязчивых мыслей.

Сядьте поудобнее, вспомните одну из мыслей, нуждающихся в контроле. Это может быть беспокойство о предстоящем событии или страх перед встречей с незнакомым человеком. Если таких мыслей несколько, выберите одну. Как только мысль ясно сформулируется, скажите громко «СТОП», а себе самому скажите «СПОКОЙНО» и расслабьте мускулатуру на 5-9 секунд. Ваша цель – моментальная остановка мысли. Если не получилось, повторите еще раз. После того, как получилось хотя бы 2 раза, попробуйте говорить про себя.

#### **Рефлексия занятия.**

#### **Занятие 3 «Самооценка».**

**Цель:** изучить свойства самооценки подростков и ее влияние на характер.

Оборудование: буквы «Я» разного размера и рамка, медиапроектор, 4 веревочки, бумага разного формата, и разных цветов, цветные карандаши, фломастеры, мелки, футболки, вырезанные из бумаги.

**Ход занятия:**

**Приветствие участников.**

### **Разминка: упражнение 1. «Комплимент внешности».**

Группа стоит в кругу. Нужно сказать комплимент участнику, стоящему справа от себя. При подаче комплимента нужно обратиться к участнику по имени (Таня! У тебя красивые глаза). Тот участник, который принимает комплимент, должен поблагодарить за комплимент и повторить его (Спасибо, Аня! У меня красивые глаза).

Анализ:

1. Что было удивительно услышать от других?

2. Кто -нибудь чувствовал себя неловко, когда ему говорили комплименты?

Вступительное слово ведущего: мы с вами продолжаем изучать свойства личности и сегодня мы поговорим о самооценке. Очень часто происходит так, что человеку долгое время не удается достичь поставленных целей. Он старается, делает все по плану, но дела все равно не идут. Почему так происходит? Давайте постараемся разобраться.

Одним из основополагающих факторов, влияющих на успех дела, является уверенность человека в своих силах и самооценке. Самооценка, к слову сказать, должна быть на уровне, то есть соответствовать навыкам человека и тому, что он собой представляет. Давайте теперь определим, какая бывает самооценка и как она влияет на характер.

### **Упражнение 2. «Я».**

Участникам группы раздаются листы бумаги А - 4 с вырезанной внутри рамкой и три буквы «Я» разной величины (большую, маленькую и размером с рамку) (приложение 8). Ведущий предлагает подросткам попробовать вставить каждую букву в предлагаемую рамку

Анализ.

1. Какая «Я» без затруднений прошла через рамку?

2. Как маленькая «Я» соотносится с размерами рамки?

3. Удобно ли существовать самой большой «Я»?

Вывод: Завышенная самооценка иногда способна сослужить дурную службу, оттолкнуть от Вас людей и выставить Вас эгоистом и единоличником. Что касается заниженной самооценки, то это прямой путь к

провалу любого дела. Как говорится, как Вы к миру, так и он к Вам. Если все время сомневаться и сетовать на то, что ничего не выйдет, так оно и получится. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли неуверенного человека, который не может никому сказать «нет».

### **Упражнение 3. «Марионетка».**

1. Ведущий вызывает добровольца для участия в упражнении. Подросток садится на стул. К рукам и ногам прикрепляют веревочки. Другие участники занятия начинают аккуратно натягивать веревки.

Анализ.

1. Как ты себя чувствовал в роли марионетки?

2. Что хотелось тебе больше всего: остановить игру или тебе было все равно?

3. Как можно остановить игру?

При обсуждении подростки понимают, что уверенному в себе человеку легче устоять, принять решение. А неуверенный человек может упасть, а так же впасть в депрессию.

### **Упражнение 4. «Рисование себя».**

Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем, как захочется. Для рисования можно использовать любую бумагу и любые письменные принадлежности (предоставляется бумага разного формата, и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д.). После рисования проводится обсуждение.

Ведущий: ранее Вы проходили диагностику «Самооценка». Результаты диагностики получились следующие (каждый участник получает свои результаты). Теперь Вы знаете уровень собственной самооценки, и как она может повлиять на ваше поведение и характер, попробуйте выработать уверенность в себе.

### **Упражнение 5. «Портрет уверенного человека».**

Обсуждение фразы: «Человеку нужно, прежде всего, верить в себя».

Отвечая на вопросы ведущего, подростки устно «рисуют портрет» человека, который верит в себя.

1. Если человек верит в себя, то какую одежду он предпочитает носить?

2. Как общается с друзьями?

3. С родителями?

Подростки делают вывод, что вера в себя необходима человеку для его развития, для достижения успехов в различных делах.

### **Рефлексия. Упражнение 6. «Футболка с надписью - в подарок».**

Участники занятия познакомились с индивидуальными особенностями друг друга. Теперь каждому из них представилась возможность подарить виртуальную футболку, на которой есть надпись. Эта надпись отражает то эмоциональное отношение к любому участнику занятия, которое сложилось в ходе работы, или существовало ранее.

### **Занятие 4 «Маски».**

**Цель:** формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободиться от боли и страданий, гнетущих переживаний.

**Оборудование:** бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, маски животных и растений, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

**Ход занятия:**

**Приветствие участников занятия.**

**Разминка: упражнение 1. «Броуновское движение».**

Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону. Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера

атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле. Выполнение упражнения обычно не обсуждается.

*Ведущий:* Любая маска – часть нашего «Я». Используя маску, мы можем увидеть себя с разных сторон. Маска – это особенно надежное хранилище опасной части нашего «Я» или той части «Я», которая ощущает опасность. Главный эффект нашего занятия, связан со снятием маски. Маска здесь представляет собой способ безопасной конфронтации с теми мыслями и чувствами, которые нуждаются в нашем признании в качестве составной части своего «Я». В ходе тренинга, человек, сбросив с себя психологическую маску, надевает драматическую, которая предназначена раскрывать чувства, а не скрывать их. При этом даже у самых застенчивых и скромных людей, появляется возможность изготовить себе маску и создать свой новый образ. Таким образом, маска придает смелость и помогает отойти от своей привычной роли. Во время занятия мы лепим маску, рисуем маску, мы выражаем себя через маску. Создаем с ее помощью ту часть нашей души, которая нам нужна, важна и работаем с ней.

## **Упражнение 2. «Маски животных и растений или «Я» – в другом образе»**

**Материалы:** маски животных и растений, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

1 этап: каждый выбирает себе роль животного.

2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, «Что я за кошка?»

3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Участники идут друг за другом по кругу.

**Инструкция:** «Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)...

слоном... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

Вопросы для обсуждения:

- Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?
- Обратите внимание на то, что окружающие воспринимают вас обычно по этой роли, и когда вы выходите из нее, многие вас не понимают?
- Подумайте, есть ли сходство между поведением вашим и выбранного вами животного?
- Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?
- Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

### **Упражнение 3. «Создание маски».**

**Материалы:** бумага (белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация масок.

Ведущий (предлагает участникам группы посмотреть на экран (презентация масок народов мира): посмотрите на экран. Культура человечества связана с масками. Их существует огромное количество. Предлагаю вам создать свою маску. Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Я себя так презентую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего.

Вопросы для обсуждения:

- Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?

- Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
- Что маска им показывает?
- Что ей хотелось бы показать?
- Чего маска не хочет показывать?
- Чего маска боится?
- Какое самое заветное у маски желание?

Ведущий предлагает подросткам попробовать снять маски.

#### **Упражнение 4. «Без маски»**

**Материалы:** карточка с написанной фразой, не имеющей окончания.

**Примерное содержание карточек:** «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...» «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...» «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...» «Верю, что я ...» «Мне бывает стыдно, когда я ...» «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п."

Инструкция: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Итог все участники снимают маски.

Ведущий: Вот и закончилось наше занятие. Теперь предлагаю вам положить свои маски в шкатулки. В шкатулку «Уверенность» вы можете положить маски, которые Вы готовы снять. В шкатулку «Сомнения» - маски, с которыми Вам пока трудно расстаться.

#### **Занятие 5. «Позитивное мышление и саморегуляция».**

##### **Цели:**

- создание представления о роли позитивного мышления в саморегуляции эмоциональных состояний;
- выработка собственных формул позитивного мышления;
- развитие навыков перехода от иррационального мышления к позитивному;

- развитие эмоциональной гибкости.

**Ход занятия:**

**Разминка: упражнение 1. «Броуновское движение»**

**Упражнение 2. «Смена утверждения «чего я не хочу» на утверждение «чего я хочу»».**

Позитивное мышление – это мысли о том, что вы хотите, а не о том, чего не хотите. Когда вы думаете о том, чего не хотите, вы именно это и получаете, поскольку только об этом и думаете. Лучше думайте о том, чего вы хотите. Отбросьте все сомнения и избавьтесь от мыслей о вещах, которых вы не хотите. Например, вы хотите приобрести лучшую физическую форму и стать более выносливым, чтобы достичь вершин в своем деле. Вы разрабатываете для себя здоровую диету и программу упражнений. Все это связано с некоторыми ограничениями, и если вы думаете о том, от чего «отказываетесь» – о вкусной еде и уютном диване, вы вернетесь к этому и все ваши планы так и останутся только хорошими намерениями. Вместо этого, когда вы переживаете перемены, вспоминайте, для чего вы это затеяли. Представьте себя элегантным, крепким, прекрасно себя чувствующим, достаточно бодрым и энергичным, чтобы продолжать заниматься столько, сколько пожелаете, а к концу дня ощущать себя таким расслабленным, что можете спокойно лечь и уснуть без всяких проблем. Представьте, как хорошо вы будете чувствовать себя каждую минуту дня. Вы ничего не лишаетесь, вы просто вносите некоторые изменения, которые значительно улучшат стиль нашей жизни.

1. Выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь для размышлений и спросите себя: *«Что бы я хотел иметь в жизни, но пока не имею?»* (особое внимание уделите профессиональной деятельности). Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

2. Затем перейдите к следующему вопросу: *«Что я имею, но не желал бы иметь?»* Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего хотели бы отказаться.

3. Сравните оба списка. Какой из них больше притягивает ваше внимание? Если список *«Не хочу, но имею»* занимает первое место по длине и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

4. Еще раз по очереди перечитайте все, чего вы *«не хотите, но имеете»*, и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую то, чего вы *«не имеете, но хотите»*. Например, если вы *не хотите, но имеете* лишний вес, то наверняка тем, чего вы *хотите, но не имеете*, является стройная фигура. Если вы *не хотите, но имеете* совершенно бесперспективную и изнуряющую работу, это значит, что вы *не имеете, но хотите иметь* работу, дающую новые возможности роста. Каждое *не хочу, но имею* замените на *хочу, но не имею*, которое наверняка удовлетворит вас.

5. Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний и держите их в уме.

### **Упражнение 3. «Смена иррациональных мыслей на рациональные».**

Попробуйте перестроить фразы, отражающие иррациональные мысли в трудных ситуациях, в конструктивные рациональные высказывания.

*Список иррациональных мыслей:*

Как ужасно.

Мне этого не вынести.

Я глуп.

Он – урод!

Этого не должно было произойти.

Меня убить мало.

Он не имеет права.

Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали.

Дела всегда идут плохо.

Всякий раз, когда я стараюсь, все идет плохо.

Дела никогда не клеятся.

Это больше, чем жизнь.

Это должно быть проще.

Я должен был сделать лучше.

Я неудачник.

Группа делится на две подгруппы, где в обсуждении составляется список позитивных утверждений в ответ на каждое иррациональное высказывание.

*Анализ:* насколько трудно перестроить высказывание; при смене иррационального утверждения, какие чувства вы испытывали.

#### **Упражнение 4. «Наши планы»**

**Материалы:** бланк для каждого участника.

Мы с Вами увидели все наши эмоции во всей красе. И как одну из причин возникновения отрицательных эмоций мы выделили неумение планировать собственную деятельность. Сейчас мы как раз попытаемся обратиться к нашим планам.

Наша жизнь строится подобно тому, как планы архитектора превращаются сначала в чертеж, затем в макет, а потом и в многотонное здание. Нет нужды особо доказывать, что представлять свою жизнь как унылое и серое существование — наилучший способ обеспечить себе именно такое существование. Эта закономерность „работает" в любом направлении: если хотите для себя другой жизни, вы должны точно знать, какой она будет, чтобы иметь возможность повлиять на свою судьбу.

Сейчас Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

Каковы ваши три главные цели в предстоящем году?

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих своих целей?

Каких пяти целей вы хотели бы достичь за ближайшие пять лет?

Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

Как изменится ваш стиль общения с людьми?

Подумайте, как Вам, исходя из вашего положения, достичь того, что запланировано. Насколько избранные средства соответствуют поставленным целям? Как можно повысить их эффективность?

Выделите способности, которые вам необходимо развить в себе для достижения намеченных целей.

Анализ: задумывались ли Вы раньше об этом; трудно ли было составить такой план; как Вы думаете, поможет ли он Вам для достижения поставленных целей.

### **Рефлексия: Упражнение 5. «Дождь».**

*Цель:* выход из атмосферы занятия, создание благоприятного эмоционального состояния.

Сейчас все повернемся в правую сторону, положим свою руку на плечо впереди стоящего и закроем глаза (не подглядываем). Начинаю я, затем тот человек, который стоит впереди меня передает движение, которое почувствовал впереди стоящему соседу и т.о. движение побежало по кругу. Не прекращаем его делать до тех пор, пока до вас не дойдет другое движение.

- Поглаживание (круговое)
- Усиление поглаживания.
- Редкие капли дождя
- Частые капли дождя
- Редкие капли дождя
- Сильное поглаживание
- Поглаживание
- Прекращение.

Открываем глаза. Как понравился вам наш проливной дождь?

На этой приятной ноте мы и закончим нашу встречу, но прежде чем расстаться, я бы хотела предложить Вам небольшое домашнее задание, которое поможет вам представить себе будущее и почувствовать себя уверенным человеком.

### **Занятие 6: «Мои ресурсы».**

#### **Цели занятия:**

- Ознакомить с понятием «внутренние» и «внешние» ресурсы, способствовать расширению представлений о них.

- Познакомить с визуализацией как способом пробуждения приятных воспоминаний.
- Создать условия для формирования представлений о собственных ресурсах и ограничениях, развития адекватной позитивной самооценки.
- *Развивать у детей осознанное отношение к использованию ресурсов через освоение рефлексии, проживание эмоционального опыта и приемов обратной связи.*
- Актуализировать умение мобилизовать свои внутренние ресурсы в стрессовых ситуациях *для регуляции психоэмоционального состояния.*

**Материалы и оборудование:** магнитофон, музыка для релаксации, листы формата А4, ручки, карточки с качествами, пустые карточки, таблички с надписями «Помогают», «Мешают», «волшебный мешочек», магниты, фломастеры, магнитная доска.

**Время проведения:** 2 уч. часа.

**Ход занятия:**

**Приветствие: упражнение 1 «Расскажи о любимом занятии».**

Каждый участник называет какое-нибудь свое любимое занятие (хобби).

**Разминка: упражнение 2 «Опусти обруч».**

Участники встают в круг. Участники «соединены» друг с другом обручем: каждый участник держит его указательными пальцами левой и правой рук. По команде ведущего все участники одновременно должны начать его опускать до пола. Обруч не должен падать, наклоняться, подниматься вверх; также нельзя держать его более чем одним пальцем.

**Упражнение 3. Мозговой штурм: «Какие бывают ресурсы».**

Ведущий: Мы уже говорили о том, что одним из способов помощи себе для того, чтобы справиться с неприятными чувствами, может быть использование ресурсов. Ресурс – это то, что может нам помочь и поддержать в трудной ситуации. Наши ресурсы помогают мобилизовать силы, улучшить настроение, поверить в себя. Что же может стать ресурсом?

1. Группа делится на две подгруппы. Перед выполнением детям напоминаются правила работы во время мозгового штурма.

Возможные варианты ответов: любимые занятия; приятные воспоминания об отдыхе, о друзьях, о событиях; хорошие слова мамы, подруги, педагога; уверенность в том, что все получится и т.д.

2. Полученный список предлагается разделить на 2 группы. Делается обобщение: ресурсы бывают внутренние и внешние. Нужно обращаться к тем, которые помогают тебе в конкретной трудной ситуации.

#### **Упражнение 4. «Мои качества: ресурсы или ограничения?».**

А могут ли быть ресурсами наши качества и умения?

1. Ведущий предлагает выбрать из набора качеств те, которые у него есть, и написать их на пустых карточках (если ребенок плохо пишет, нужно помочь написать). Непонятные качества объясняются. Затем каждый ребенок самостоятельно делит их на 2 группы: те, которые помогают в жизни (общении, учебе) и те, которые мешают и от них хотелось бы избавиться.

2. После окончания работы зачитываются качества из первой группы, ведущий вывешивает их из собственного набора на доску. Это – наши ресурсы, те возможности, которые нам нужно научиться использовать в трудных ситуациях.

3. Затем зачитываются качества из второй группы и располагаются на доске. Предлагается вспомнить конкретные ситуации, когда эти качества мешали.

4. Если среди них нет качеств из первого списка, то ведущий сам называет качество и рассматривает его с ресурсной стороны. Например, когда человек «медленный» – это может ему позволить обдумать лучший вариант решения ситуации.

5. Разыгрываются ситуации с одним (двумя) качествами, когда оно мешало и помогало. Желательно помочь детям внести в ситуации юмористический оттенок. Нужно обязательно задействовать всех детей, пусть, например, это будет роль тумбочки.

Обсуждаются удачи, находки и возникшие переживания.

В конце делается вывод: зная о наших сильных и слабых сторонах, мы можем опираться на сильные стороны. Однако любое качество может нам помешать в разных ситуациях, если оно сильно выражено. А если человек может управлять собой, то оно может стать его ресурсом.

Качества: внимательный – невнимательный; добрый – злой; торопливый – медленный; аккуратный – неряшливый; разговорчивый – молчаливый; общительный – замкнутый; самостоятельный – несамостоятельный; вспыльчивый – сдержанный; скромный – хвастливый; трусливый – смелый; жадный – щедрый; настойчивый – уступчивый; веселый – грустный; активный – пассивный; ответственный – безответственный; заботливый – эгоистичный и др.

#### **Упражнение 5. «Сделай подарок».**

Ведущий в завершение занятия предлагает выбрать двух человека, написать по одному качеству или другому ресурсу (внутреннему или внешнему), которые хотелось бы им «подарить» и подписать кому-то. Ресурсы складываются в общий волшебный мешочек. Ведущий, видя в процессе «сдачи» для кого мало подарков или их совсем нет, дописывает для тех детей их сам.

**Рефлексия.** Участники делятся своими открытиями, удивлениями, находками, переживаниями, впечатлениями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что проблема стрессоустойчивости подростков в настоящее время принимает особую актуальность как в российской, так и в зарубежной психологической науке. Это обстоятельство обусловлено, в первую очередь несомненной значимостью проблемы, так как многие авторы подчеркивают важность развития стрессоустойчивости, повышения ее уровня в целях предупреждения возникновения и развития стресса, таким образом способствуя его преодолению с минимальными затратами психических ресурсов личности.

В данной работе были раскрыты особенности стрессоустойчивости подростков, занимающихся теннисом. Проанализировав различные подходы к пониманию сути данного феномена, мы рассматривали стрессоустойчивость как когнитивную составляющую структуры личности, способствующую эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности.

Стрессоустойчивость зависит во многом от генетических особенностей нервной системы, психической конституции. Одним из факторов, влияющим на стрессоустойчивость, является такая индивидуальная черта личности как мотивация достижения успеха. Изучив точки зрения многих авторов на данный вопрос, мы понимали под мотивацией достижения успеха попытку увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче

В работе были изучены теоретические аспекты, касающиеся разработанности в психологической литературе проблемы стрессоустойчивости подростков с разным уровнем мотивации достижения

успеха. Стрессоустойчивость подростка может оказывать прямое влияние на успешность любой деятельности, будь то спорт или учеба, тем самым оказывая непосредственное влияние на мотивацию достижения.

Проанализировав особенности стрессоустойчивости подростков, занимающихся теннисом, мы пришли к выводу, что большая часть подростков имеют низкий уровень сопротивляемости стрессу. В свою очередь, статистический анализ уровней стрессоустойчивости групп спортсменов и детей, занимающихся для себя, не выявил существенных различий. Это свидетельствует о том, что подростки в современном обществе постоянно находятся под сильной эмоциональной нагрузкой.

Также в нашей работе были определены особенности мотивации достижения успеха подростков. Спортсмены в большинстве своем отличаются средним уровнем мотивации достижения успеха. У большинства детей, которые не участвуют в соревновательной деятельности, была диагностирована слишком высокая мотивация достижения. Статистический анализ показал значительные различия между уровнем мотивации этих двух групп. Результаты по дополнительной методике А.А.Реана по определению мотивационного полюса в «группах здоровья» показали отсутствие детей с боязнью неудачи и 75% с мотивацией на успех. В группе спортсменов же значительное количество детей показали невыраженный мотивационный полюс(40%), столько же детей оказалось с ориентацией на успех и 20% с ориентацией на неудачу. Статистический анализ показал, что различия спортсменом и неспортсменов по мотивационному полюсу являются значимыми.

В результате проведенной нами математической обработки данных при помощи пакета анализа SPSS и Н-критерий Крускала-Уоллиса были выявлены различия на достоверном уровне значимости в высоком уровне стрессоустойчивости. Наиболее представлена у подростков-теннисистов со средним уровнем мотивации, наименее развита у теннисистов с низким уровнем мотивации достижения успеха. Также статистически значимые различия были подтверждены в низкой степени стрессоустойчивости,

которая развита у подростков с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха.

Таким образом, гипотеза, поставленная нами в начале исследования, о том, что существуют различия в стрессоустойчивости подростков-теннисистов в зависимости от уровня мотивации достижения успеха, подтвердилась лишь частично. Подростки теннисисты со средним уровнем мотивации достижения успеха отличаются высокой степенью стрессоустойчивости, а подростки с умеренно высоким уровнем мотивации достижения успеха – низкой степенью стрессоустойчивости.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. – М., 1992. – 126 с.
2. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И.Божович. – М., 1972.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1968.
4. Бороздина Л.В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи. – М., 2002.
5. Бурлачук Л.Ф., Коржова В.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. – 75 с.
6. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 1983.
7. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. – Мотивация и контроль за действием. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 144 с.
8. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2005. - 208 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М. 1996.
10. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
11. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004.
12. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Современная психология мотивации. – Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.

13. Грецов А. Практическая психология для подростков и родителей: учебное пособие – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
14. Гуськов С.И., Линец М.М., Платонов В.Н., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт. – Киев.: Олимпийская литература. 2000.
15. Дебесс М. Подросток. – 20-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 127с.
16. Джидарьян И. А. Эстетическая потребность. – М., 1976.
17. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990. – 30 с.
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М. 2004.
19. Коледа В.А. Психология физического воспитания молодежи. – Мн.: Полымя, 1990. – 102с.
20. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М., 1980.
21. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб: Питер, 2005. – 940с.
22. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный цикл развития человека. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2002 – 464 стр.
23. Лазарева Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту. – М.: АСТ, 2006.
24. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2. т. Т. 1 / А.Н. Леонтьев. – М., 1983. – 392 с.
25. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: Структура и механизмы. – Дисс. канд. псих. наук. – М., 1987.
26. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., 1999.
27. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях; пер. с англ. Светланы Чиргинец. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 256 с.
28. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.
29. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Знание, 1982. - 179с.
30. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.:

Физическая культура и спорт, 1984. – 104 с.

31. Подольский А., Идобаева О., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности: учеб. пособие. Теория и практика. – Пб.: Питер, 2004. – 208 с.

32. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.

33. Психология подростка. Под редакцией члена корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «Прайм - ЕВРОЗНАК», 2003. – 480с.

34. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов.–М.: Физкультура и спорт, 1959.–308 с.

35. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 816с.

36. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО Дар, 1995

37. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. - Красноярск, 2011.

38. Рудик П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1964 – 464с.

39. Селье Г. На уровне целого организма. – М: Наука, 1972.

40. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. – Советский спорт. 2007.

41. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингер пер. с английского / Предисловие А.В. Родионова – М: Физкультура и спорт, 1980. –152 с.

42. Солодилова О.П. Возрастная психология. – М., 2004.

43. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. – ФиС. 2005.

44. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./ Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с.

45. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981. – 87 с.

46. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., 2006.

47. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния

спортсменов, их диагностика и регуляция. – Советский спорт, 2003.

48. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. – М. Педагогика, 1986. Т.1 – 480 с.

49. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. – СПб.: Речь, 2001.

50. Хухлаева О.В. Психология подростка.: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 160с.

51. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

52. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития. – М., 1994. – 356 с.

53. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ

### *Тест на определение стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге, адаптированный для детей*

Перед Вами Блан теста стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге. Пожалуйста, постарайтесь вспомнить все события, ситуации произошедшие с Вами в течении года. Внимательно прочтите весь список ситуаций. Потом повторно прочитайте каждый пункт. Отметьте галочкой или крестиком произошедшие с Вами события. Если они дважды несколько раз имели место – поставьте цифру, соответствующую количеству событий. Не торопитесь, старайтесь ответить максимально правдиво. Информация о Вас разглашаться не будет, и предназначена для использования в сугубо научных целях. Итак, приступайте!

№ Жизненные события	Баллы
1. Смерть родителя, родителей.	100
2. Разлука с родителями или одним из них.	73
3. Разлука с близкими родственниками.	65
4. Смерть близкого родственника	63
5. Травма или болезнь.	53
6. Переход в школу.	50
7. Отчисление из школы.	47
8. Примирение после конфликта с родителями.	45
9. Окончание школы	45
10.Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
11.Беременность матери.	40
12.Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
13.Изменение учебного процесса.	39
14.Изменение финансового положения семьи.	38
15.Смерть близкого друга.	37
16.Смена преподавателя.	36
17.Усиление конфликтности отношений с родителями.	35
18.Учебная задолженность	30
19.Экзамены, повышение ответственности.	29
20.Развод родителей.	29
21.Проблемы с дальними родственниками.	29
22.Выдающееся личное достижение, успех.	28
23.Родитель бросает работу (или приступает к работе).	26
24.Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
25.Изменение условий жизни.	25
26.Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
27.Проблемы с преподавателями, конфликты.	23
28.Изменение условий или часов учебы, работы.	20
29.Перемена места жительства.	20
30.Смена места обучения.	20
31.Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
32.Изменение социальной активности.	18
33.Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
34.Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
35.Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
36.Каникулы.	13
37.Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
38.Незначительное нарушение правопорядка	11

## *Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса*

«Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

### **Стимульный материал:**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многого, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

## ***Мотивация успеха и боязнь неудач (опросник Реана А.А.)***

Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет», он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

### **ТЕСТ ОПРОСНИКА**

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо не реалистически высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдалённую перспективу.
12. Если рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем не реалистически высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Таблица 1

	Холмс - Page	Т.Элерс	А.А. Реан
1	261	14	3
2	340	19	19
3	409	17	16
4	218	18	16
5	127	24	13
6	482	13	14
7	269	18	15
8	435	15	12
9	279	23	16
10	602	10	17
11	333	14	7
12	587	12	13
13	259	17	16
14	505	20	9
15	132	18	17
16	138	19	15
17	78	15	15
18	148	22	18
19	25	24	14
20	389	21	10
21	197	22	12
22	116	11	6
23	105	10	4
24	281	12	10
25	182	18	14
26	158	13	12
27	595	10	12
28	175	17	15
29	366	13	10
30	430	22	12
31	119	20	16
32	214	10	15
33	361	15	14
34	259	22	12
35	318	22	14
36	485	13	13
37	429	24	16
38	572	23	18
39	178	23	17
40	226	19	15

ТАБЛИЦЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Таблица 1

Различия уровня стрессоустойчивости у подростков-спортсменов и подростков, занимающихся в «группах здоровья»

	стрессоустойчивость
Mann-Whitney U	193,000
Wilcoxon W	403,000
Z	-,189
Asymp. Sig. (2-tailed)	,850
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,862(a)

a. Критерий Манна-Уитни

b. Группирующая переменная: подростки

Таблица 2

Различия уровня мотивация достижения успеха подростков-спортсменов и подростков, занимающихся в «группах здоровья»

	Мотивация
Mann-Whitney U	124,500
Wilcoxon W	334,500
Z	-2,049
Asymp. Sig. (2-tailed)	,040
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,040(a)

a. Критерий Манна-Уитни

b. Группирующая переменная: подростки

**Таблица 3**

Различия в ориентации на успех или неудачу у подростков-спортсменов и подростков, занимающихся в «группах здоровья»

	Мотивация
Mann-Whitney U	121,000
Wilcoxon W	331,000
Z	-2,151
Asymp. Sig. (2-tailed)	,031
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,033(a)

a. Критерий Манна-Уитни

b. Группирующая переменная: подростки