

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивационной сферы личности подростков с разными увлечениями	6
1.1. Мотивационная сфера личности: понятие и подходы к ее изучению в психологии	6
1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста	10
1.3. Личностные особенности подростков, занимающихся различными увлечениями.....	18
Выводы по 1 главе.....	28
Глава 2. Эмпирическое исследование мотивационной сферы личности подростков с разными увлечениями	30
2.1. Организация и ход исследования	30
2.2. Методики исследования	30
2.3. Результаты исследования и их обсуждение	32
Выводы по 2 главе.....	38
Заключение	39
Практические рекомендации	41
Список литературы	55
Приложения	60

Введение

Актуальность исследования. На сегодняшний день изучение особенностей личностного развития детей подросткового возраста является все более значимым в связи с высоким темпом жизни, информатизацией, усложнением образовательного процесса, что неизбежно влияет на особенности формирования мотивационной сферы личности подростков.

В подростковом возрасте закладывается ценностный фундамент, определяющий в будущем мотивационную направленность, устремления, способы реализации жизненных задач, особенности выбора профессии и т.д. В связи с чем, важным является изучение характеристик потребностно-мотивационной сферы подростков.

Вопросами изучения мотивационной сферы личности занимались зарубежные исследователи (М. Армстронг, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.) и отечественные исследователи (А.Г. Асеев, Е.И. Ильин, Б.И. Додонов и др.).

Проблема исследования заключается в имеющемся противоречии между необходимостью изучения мотивационной сферы, влияющей на процесс личностного и профессионального самоопределения в подростковом возрасте и недостаточной степенью проработанности данной области научного знания, малым количеством методических материалов.

Цель исследования – изучить различия в характеристиках мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями.

Объект исследования – мотивационная сфера личности.

Предмет исследования – характеристики мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями.

Гипотеза исследования – предполагается, что характеристики мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями будут обладать значимыми различиями.

В соответствии с целью сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Провести обзор литературных источников по проблеме исследования.
2. Изучить различия в характеристиках мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями.
3. Разработать практические рекомендации для педагогов по формированию мотивации достижения успеха у подростков.

Методологическая база исследования – теория культурно-исторического развития Л.С. Выготского, и в частности влияние среды на развитие личности подростка; подходы к изучению мотивационной сферы (А. Маслоу, Х. Хекхаузен, Е.И. Ильин и др.).

Для комплексного решения поставленных задач применялись следующие **методы**: анализ научно-психологической литературы, соответствующей теме исследования; психодиагностические методики (Шкала оценки мотивации одобрения – «шкала лжи» на искренность ответов Д. Марлоу и Д. Крауна; методика Ю.М. Орлова Тест - опросник Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха; методика диагностики мотивационной сферы личности подростков Ж. Ньютена), а также методы статистической обработки данных.

Теоретическое значение исследования состоит в систематизации имеющихся в психологии знаний об особенностях мотивационной сферы личности в подростковом возрасте, мотивации достижения как базовой характеристики формирования успешности в значимых сферах жизни.

Практическое значение работы заключается в том, что выявленные результаты исследования могут найти свое применение в работе психологов и педагогов с подростками по формированию мотивации, в частности адекватных стратегий достижения успеха в значимых сферах жизни, а также

в разработке семинаров и тренингов, где подростки, получив теоретические знания, могут осваивать их на практике.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивационной сферы личности подростков с разными увлечениями

1.1. Мотивационная сфера личности: понятие и подходы к ее изучению в психологии

Мотивационная сфера личности представляет собой всю имеющуюся у человека совокупность мотивационных образований (мотивация, потребности и цели, интересы).

Мотивация – это процесс психической регуляции деятельности под воздействием конкретного мотива; совокупная система процессов, которые отвечают за побуждение и деятельность человека. В структуре личности мотивация понимается как движущая сила в поведении и деятельности человека. С точки зрения Х. Хекхаузена, различия между мотивом и мотивацией состоят в следующем: мотив обозначает потребность, побуждение. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития в виде относительно устойчивого оценочного отношения человека к окружающему миру [45].

У каждого человека мотивы имеют свою силу и проявления. Поведение в конкретной ситуации мотивируется не всяким возможным мотивом, а тем, который в данном случае наиболее связан с достижением цели. Когда цель достигнута, мотив уступает место другому.

С точки зрения В.С. Мерлина, мотив – это то, что побуждает человека действовать. Общее в действиях человека и животных – их целенаправленный характер, но действия человека при этом определяются сознательной целью [29].

Необходимым психологическим условием мотивации деятельности человека является эмоция. Мотив невозможен без одновременно

возникающей и связанной с ним эмоции, но при этом эмоция не является мотивом, поскольку от эмоции зависит лишь реакция организма, но не целенаправленное поведение человека.

В мотивах деятельности выражается отношение человека к тому делу, которым он занимается (положительное или отрицательное). Так как человеку свойственна активная позиция по отношению к миру, он является субъектом, преобразователем природы и общества.

Говоря о месте мотивации в структуре личности, необходимо остановиться на понятии «направленность личности». По мнению В.С. Мерлина, направленность личности является совокупностью или системой мотивационных образований, определяющих поведение человека, направляющих его деятельность. От направленности личности зависит ее мировоззрение: от того, какие убеждения и ценностные ориентации сформируются у человека, будет зависеть то, каким он будет видеть окружающий мир, как будет реализовываться в значимой для себя деятельности [29].

Современные теории мотивации основаны на результатах проведенных ранее психологических исследований. Данное направление начал в своих экспериментах Элтон Мэй – основатель поведенческой школы теории управления, который проводил исследования в Хоторне в конце 1920-х годов. Работа в Хоторне показала, что мотивация зависит от человеческого фактора, особенностей социального взаимодействия, группового поведения. Основные положения, к которым пришла группа исследователей, работавших в Хоторне, позволили сформулировать базовые составляющие концепции «человеческих отношений», доминирующей в теории управления до 1950г [31].

Позднее, появились содержательные и процессуальные теории мотивации. Суть содержательных теорий – определение потребностей, побуждающих людей к деятельности, особенно при определении объема и

содержания работы. На формирование основ современных концепций мотивации в большей степени повлияли работы А. Маслоу, Ф. Герцберга и Д. МакКлелланда. В своих теориях авторы делали основной акцент на выявление структуры потребностей людей.

По теории А. Маслоу, пять базовых типов потребностей (физиологические, безопасности, социальные, успеха, самовыражения) составляют иерархическую структуру, определяющую поведение человека. При этом, пока не будут в достаточной степени удовлетворены потребности нижнего уровня (физиологические потребности и потребность в безопасности), возможность самореализации личности оказывается затрудненной [27].

Д. МакКлелланд дополняя теорию А. Маслоу, ввел такие понятия как потребность власти, успеха и принадлежности. Потребность власти включает в себя стремление оказывать воздействие на других людей. Удовлетворение потребности успеха происходит в процессе доведения работы до успешного завершения. Потребность в принадлежности подразумевает широкие возможности социального общения [31].

Процессуальные теории мотивации имеют своей основой изучение того, как ведут себя люди с учетом их восприятия и познания. Сюда относятся теория ожидания, теория справедливости и модель мотивации Л. Портера-Э. Лоулера.

В процессуальных теориях мотивации тоже предполагается мотивирующая роль потребностей, однако сама мотивация рассматривается с точки зрения того, что именно побуждает человека направлять усилия на достижение конкретной цели.

Теория ожиданий предполагает, что человек направляет свои усилия на достижение какой-либо цели только тогда, когда он уверен в высокой вероятности удовлетворения за этот счет своих потребностей. Наиболее эффективной мотивация является тогда, когда человек верит, что его усилия

позволят ему достичь цели и приведут к получению вознаграждения. Мотивация слабеет, если вероятность успеха или получения вознаграждения оценивается человеком невысоко.

В теории справедливости подчеркивается, что человек подвергает оценке соотношение вознаграждения и затраченных усилий. Несправедливое, по мнению человека, вознаграждение приводит к возникновению у него психологического напряжения (если человек считает свой вклад недооцененным, он постепенно будет уменьшать затрачиваемые усилия) [31].

Согласно комплексной процессуальной модели Л. Портера-Э. Лоулера, результат труда порождает удовлетворенность, а не удовлетворение ведет к достижению высоких результатов в труде, как полагали сторонники теории человеческих отношений. Л. Портер-Э. Лоулер, таким образом, считали, что чувство выполненной работы ведет к удовлетворению и способствует повышению результативности профессиональной деятельности.

Что касается мотивации деятельности, важно выделить такие аспекты как мотив достижения успеха и мотив избегания неудач. Человек, мотивированный на успех, ставит в профессиональной деятельности такую цель, достижение которой может быть однозначно расценено им как успех. Он проявляет стремление добиваться только успехов в своей профессиональной деятельности, активно в нее включается, выбирает средства и предпочитает действия, направленные на достижение поставленной цели. Для человека, мотивированного на успех, характерна полная мобилизация имеющихся ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели. Иначе ведет себя человек, мотивированный скорее на избегание неудачи, чем на успех. Его цель в деятельности заключается преимущественно в том, чтобы избежать возможных неудач, все его мысли и действия направлены на предупреждение промахов, ошибок, что требует значительного количества энергии, и со временем истощает [2].

С точки зрения Б.И. Додонова, человек, ориентированный на достижение успеха, способен правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирает для себя профессии, соответствующие имеющимся у него знаниям и способностям. Человек, ориентированный на избегание неудач, напротив, чаще всего характеризуется нереалистичностью профессионального самоопределения, игнорируя объективную информацию о своих способностях, имея завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний [12].

Таким образом, мотивация является стержнем психологии личности, обуславливая особенности поведения и деятельности человека. Мотивационная сфера задает направленность, характер и способности личности, оказывая на них решающее влияние.

1.2. Психологическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой период онтогенеза (11-16 лет), соответствующий переходу от детства к отрочеству. По Л.С. Выготскому, в подростковом возрасте одновременно наличествует и «детское», и «взрослое»:

- 1) тормозящая тенденция (занятость учебной деятельностью, отсутствие социальных обязанностей, родительская опека и т.п.);
- 2) овзросляющая тенденция (акселерация, возрастающая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.) [6].

Подростковый возраст сопровождается повышением требований к ребенку со стороны родителей и учителей, а с другой стороны интенсивным формированием самосознания, самооценки, образа «Я», ценностных ориентаций.

Данный период, таким образом, связан с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы межличностных отношений. В данный период повышается количество стрессовых факторов в ходе учебной, спортивной, творческой деятельности.

Изменение социальной ситуации развития в подростковом возрасте связано с тем, что подростки активно стремятся приобщаться к миру взрослых, ориентироваться на поведенческие нормы и ценности взрослого мира. Характерными новообразованиями являются «чувство взрослости», развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности, к своим возможностям и способностям. Лейтмотивом развития психического в возрасте подростковом является становление нового, еще достаточно неустойчивого самосознания, изменение Я-концепции, попытки понять самого себя и свои возможности [20].

Д.И. Фельдштейн выделяет основные линии развития личности в подростковом возрасте:

1. Сепарация и индивидуация (постепенное отделение, поиск себя).
2. Развитие самоопределения. Узнавание самого себя, развитие устойчивого ощущения собственного «Я» – процесс болезненный, даже для самого уравновешенного подростка.
3. Определение референтной группы. Перед подростком встают важные вопросы «Кто я?», «С кем я?». Принятие сверстниками и идентификация с группой – самая насущная проблема в отрочестве. Для подростков потребность в принятии сверстниками значительно превышает потребность в самоуважении. Таким образом, основная задача для подростка – сформировать удовлетворяющую его референтную группу.
4. Развитие половой идентификации. Для одних подростков открытие своей собственной сексуальности и интерес к противоположному полу протекает естественно, других – вопросы становления половой

идентификации могут смущать, а сфера сексуальности казаться для них далекой и пугающей.

5. Развитие личной системы ценностей. До подросткового возраста ребенок принимает систему ценностей своих родителей, но вскоре оказывается готов пересмотреть все ранее усвоенные обычаи, ценности и стандарты; в результате все прежние установки будут подвергнуты сомнению.

6. Формирование жизненных целей. Большинство детей определяются с будущей профессией только в позднем отрочестве [44].

А.Е. Личко выделяет пять точек амбивалентности (противоречивых тенденций) в подростковом возрасте:

1. Протест против контроля со стороны взрослых – потребность в помощи от взрослых. Правильные решения приходят с опытом; опыт – порождение неверных решений. Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильное решение, и помогать им учиться на собственных ошибках. В то же время у подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность на неправильные решения.

2. Стремление к близости – страх близости. Подросткам хочется иметь близкие отношения с другими, как со сверстниками, так и с авторитетными взрослыми, но они подозрительны, поэтому долго «проверяют» отношения.

3. Испытание на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых. Структура или система (семья, школа, церковь, порядки в учебном заведении и т.д.) должны быть крепче, чем подростки, проверяющие их на прочность. Это основная составляющая безопасного взросления.

4. Мысли о будущем – ориентация на настоящее. Подростки, готовящиеся к поступлению в институт, с одной стороны хорошо понимают, что для этого нужно много заниматься, а с другой – им хочется свободно проводить время, отдыхать.

5. Сексуальное созревание – неподготовленность к сексуальному опыту в психологическом плане: подростки активно интересуются областью сексуальности, но вступать в сексуальные отношения эмоционально пока не готовы [22].

По мнению Л.С. Выготского, центральное новообразование подросткового возраста – чувство взрослости, когда подросток уже не чувствует себя внутри ребенком, стремится быть и казаться взрослым, но при этом полноценной взрослости еще наступило [6].

В подростковом возрасте начинается сознательное формулирование ценностных ориентаций. При этом, противоборство двух тенденций – быть «как все» и быть «иным», чем окружающие, создает для подростка ситуацию высокой стрессовой напряженности [30].

Каждый возраст имеет свою специфику развития, выдвигая определенные требования к личности. Процесс адаптации к возрастным требованиям может сопровождаться различными проявлениями агрессии. В подростковом возрасте, по мнению исследователей, повышается возбудимость и интенсивность эмоций, вспыльчивость, раздражительность. Как отмечает А.А. Реан, уровень проявления агрессии коррелирует с самооценкой и мотивацией достижения у подростков. В качестве общей тенденции автор отмечает наличие прямой связи: с повышением уровня самооценки и мотивации достижения, повышаются показатели агрессии и различных ее проявлений. Это характерно как для инструментальной агрессии, так и для другой формы агрессии – враждебности. В своем исследовании А.А. Реан показывает, что высокая самооценка способности к лидерству коррелируют с негативизмом как формой агрессии. Таким образом, проявления агрессивного поведения характерны именно для подростков с высокой самооценкой своих лидерских потенций, с высокой мотивацией достижения [38].

В исследовании А.А. Реана было также обнаружено, что у подростков, выявляющих высокий уровень самооценки своей способности к лидерству и своей автономности, высокими являются показатели вербальной агрессии. Таким образом, наибольшая вероятность проявления высокой вербальной агрессии также связана с высокой самооценкой личности и мотивацией достижения, особенно, если для подростка характерны представления о себе как о высоко автономном, самостоятельном человеке, отличающимся лидерскими качествами и развитым интеллектом [38].

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является учебная деятельность. Рассмотрим особенности проявления мотивации достижения через феномен учебной мотивации.

Учебная мотивация – это процесс, запускающий, направляющий и поддерживающий усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Мотив – это то, что побуждает подростка достигать высоких результатов в учебной деятельности [24].

Смысл учения, влияющий на успешность образовательного процесса, представляет собой сложное личностное образование, включая в себя следующие компоненты:

- подросток осознает объективную значимость учения, основой чего являются общественно выработанные нравственные ценности, принятые социальным окружением и семьей;

- подросток понимает субъективную значимость учения для себя, что проявляется в уровне его притязаний, мотивации достижения успеха, его самоконтроле, самооценке учебной работы и ее отдельных компонентов [24].

При определении уровня своих притязаний подросток исходит из своих возможностей в настоящее время (своего актуального «Я»), из представлений о том, какие возможности он мог бы иметь (потенциальное «Я»). Успешность обучения связана с высоким уровнем сформированности учебной деятельности и таких ее компонентов как учебная задача, учебные действия,

самоконтроль и самооценка, а также с личностными особенностями подростка (уровнем его притязаний, мотивации достижения успеха). Данные аспекты в процессе обучения находятся в процессе развития, в связи с чем и смысл учения по мере формирования учебной деятельности может развиваться или угасать, изменяться качественно.

М.И. Лукьянова различает две группы учебных мотивов, влияющих на успешность подростков в учебном процессе:

1) первая группа представлена познавательными мотивами, связанными с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения;

2) вторая группа представлена социальными мотивами, связанными с различными социальными контактами подростка с окружающими [24].

Группа познавательных мотивов может быть разбита на несколько подгрупп:

- широкий познавательный мотив, состоящий в ориентации подростка на освоение новых знаний;

- учебно-познавательный мотив, состоящий в ориентации подростка на усвоение способов добывания знаний (приемы самостоятельного приобретения знаний, методы познания, способы саморегуляции учебной деятельности);

- мотив самообразования, состоящий в направленности подростка на самостоятельное совершенствование учебных навыков [24].

Данные мотивы способствуют преодолению трудностей подростков в учебной деятельности, формируют познавательную активность, стремление быть компетентными, что повышает желание учиться, быть успешными.

Вторая большая группа мотивов также делится на несколько подгрупп:

- широкий социальный мотив, состоящий в стремлении получать знания с целью приносить пользу обществу, в понимании важности учебы и

приобретения чувства ответственности, а также желания хорошо подготовиться к будущей профессии;

- узкий социальный мотив, состоящий в стремлении подростка занимать определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получать их одобрение, завоевывать авторитет;

- социальный мотив, состоящий в том, что подросток не только хочет взаимодействовать с другими людьми, но и стремится понимать, анализировать способы построения межличностных контактов с учителем и сверстниками, постоянно совершенствуя эти способы [24].

Наличие данных мотивов может быть недостаточным для успешности, если у подростка отсутствует умение ставить цель и достигать необходимого результата. Цель подразумевает направленную активность на достижение результата, в частности в учебной деятельности. Для того, чтобы реализовать учебный мотив, необходимо, чтобы подростки понимали цель своих действий и соотносили их с мотивами учебной деятельности, в которую эти действия включены; при этом смысл учебной деятельности может меняться в зависимости от ее мотивов (стать всесторонне развитым человеком, получить высшее образование и т.д.).

Мотив создает установку к действию, а поиск и осмысление цели обеспечивают реальное выполнение действия. Наличие умений постановки целей является показателем способности целеполагания подростков в учебной деятельности. Способность к целеполаганию, в свою очередь, является одним из волевых компонентов мотивационной сферы подростков, повышая вероятность успешности в учебной деятельности.

Воспитание учебной мотивации, постановки целей у подростков должно сопровождаться и воздействием на их эмоциональное отношение к учению, к достижению успешности.

Эмоции отражают восприятие окружающего мира в форме различных проявлений и оттенков. Эмоции и чувства, как психические процессы,

отражают реальную действительность в форме переживания. В эмоциях и чувствах отражаются потребности подростка, а способы, которыми эти потребности удовлетворяются, влияют на процесс его социализации [36].

Все стороны учебного труда подростков сопровождаются теми или иными эмоциями. М.И. Лукьянова выделяет следующие эмоции, необходимые для создания ситуации успешности в учебной деятельности:

- важность положительного эмоционального фона, связанного со школой, процессом обучения;
- важность положительных эмоций, обусловленных удовлетворяющими взаимоотношениями подростка с учителями и сверстниками, со степенью участия в жизни классного коллектива (эмоции престижности, эмоции сопереживания);
- эмоции, связанные с осознанием подростком своих возможностей в достижении успехов в учебной работе, в преодолении трудностей, в решении сложных задач (эмоции удовлетворения, желание хорошо учиться, чувство собственного достоинства);
- положительные эмоции от освоения нового материала (эмоции любопытства и любознательности);
- положительные эмоции при освоении подростками приемов самостоятельного добывания знаний, новых способов усовершенствования своей учебной деятельности [24].

Положительные эмоции создают атмосферу эмоционального комфорта в процессе учебной деятельности, что способствует формированию успешности в учебном процессе. С другой стороны, постоянное эмоциональное благополучие, преобладание удовлетворенности собой может приводить к застою в учебной деятельности. В процессе обучения должны присутствовать и отрицательные эмоции (чувство неудовлетворенности, фрустрация при преодолении трудностей), но при этом они должны сменяться положительными эмоциями. Если же в ситуации обучения

присутствует школьная тревожность, процесс усвоения знаний становится затруднен, поскольку подросток фиксирует свое внимание не на обучении, а на своем состоянии беспокойства, неудовлетворенности.

Таким образом, подростковый период представляет собой достаточно напряженный этап развития, связанный с высокой стрессовой нагрузкой. Продолжается бурное развитие как в физиологическом плане, так и в психологическом, который связан с формированием Я-концепции, мотивационной сферы, постепенным обретением взрослости.

1.3. Личностные особенности подростков, занимающихся различными увлечениями

Одним из важных условий развития мотивационной сферы личности в подростковом возрасте является познавательная активность, формирующая различные увлечения подростков. В подходе О.С. Газмана представлена гуманистическая педагогическая традиция, основанная на признании ценности и уникальности каждого ребенка, роли творческого начала в его саморазвитии [7]. В этом отношении подростков необходимо учить поисковой деятельности, творчеству, способности самостоятельно находить решение разного рода задач.

Познавательная активность основывается на любознательности подростка. По определению С.И. Ожегова, любознательность понимается как склонность к приобретению новых знаний, пытливость [34]. Подросток задает вопросы на интересные ему темы, учится ориентироваться в окружающем мире, концентрируется на определенной области знания.

Е.А. Меншикова различая понятия любопытства и любознательности, отмечает, что в отличие от любопытства, под любознательностью понимается серьезное стремление к познанию, любовь к знаниям, что

свидетельствует о наличии познавательной активности подростка. Любопытство же, не подкрепленное адекватной поддержкой взрослых, может закрепляться в специфическом поведении, «пустом интересе», отсутствии целеустремленности в познании [28].

С точки зрения Е.А. Меньшиковой, любознательность как основа мотивационной сферы подростков, может быть проанализирована с разных точек зрения:

- 1) как проявление познавательной активности на основе познавательной потребности;
- 2) как психическое состояние, сопровождающее познавательную деятельность подростка;
- 3) как черта характера, устойчивые индивидуальные психологические особенности личности подростка, особенности его воспитания в семье;
- 4) как интеллектуальная способность подростка, которая выражается в определенных реакциях на окружающий мир [28].

Как отмечает В. Манзюк, любознательность представляет собой определенный этап развития познавательной активности в онтогенезе [26].

Познавательная активность представляет собой продуктивную форму деятельности подростка, направленную на овладение творческим опытом познания, создания, преобразования.

В учении Л.С. Выготского познавательная активность выступает как объяснительный принцип движения по «духовной вертикали» личностного роста человека, представляя собой стремление выйти за пределы заданной проблемы [6].

С точки зрения Е.А. Меньшиковой, важными в развитии познавательной активности являются противоречия, которые при условии их разрешения, способствуют гармоничному психическому развитию личности подростков. Имеется в виду противоречие между тем, что познавательные запросы подростков растут, а реальный запас их знаний недостаточен, чтобы

найти ответы на возникающие вопросы. А также противоречие между теми способами получения знаний, которые у подростка уже сформировались и тем, что он испытывает потребность в более сложных формах познания [28].

В ходе формирования и развития познавательной активности происходит формирование и развитие творческого мышления, творческих способностей подростков. Творческие способности могут проявляться в мышлении, чувствах, отдельных видах деятельности, характеризуя личность в целом и ее отдельные стороны. Творческая деятельность является продуктивной формой деятельности подростков, направленной на познание, создание, преобразование, использование в новом качестве усвоенных знаний, умений и навыков, сначала в сотрудничестве с педагогом, а затем самостоятельно [43].

Эффективность системы стимулирования познавательной активности как основы мотивационной сферы у подростков зависит от осуществления определенного комплекса педагогических условий, под которыми понимается взаимосвязанная совокупность мер организации заданий в процессе воспитания и обучения. Что касается организации педагогических условий формирования мотивации достижения школьников, данный процесс может быть эффективным при условии, если вся организация процесса будет строиться с учетом возрастных особенностей подростков, но позволит при этом учитывать и их индивидуальные особенности.

Таким образом, познавательную активность как основу мотивационной сферы личности можно охарактеризовать как устойчивое интегральное качество личности, отражающее готовность подростка к познанию, интерес к чему-либо новому, инициативность, самостоятельность в творческом поиске решений, а также положительный эмоциональный отклик на получение новой информации об окружающем мире. Исследователи мотивационной сферы личности отмечают необходимость раскрытия творческого потенциала, подчеркивая сензитивность подросткового возраста как периода

вызревания осознанной потребности в познавательной активности, что является предпосылкой формирования у подростков разного рода увлечений (творчеством, спортом и т.д.).

Описывая значение увлечения спортом для развития личности подростка, важно отметить следующие основные моменты: занятия спортом развивают лидерские качества и способствуют воспитанию командного духа в подростках. Спорт подразумевает соревнования, а значит победы и поражения. Это ставит игроков в разные жизненные ситуации, такие как успех и неудача. Спорт воспитывает в подростках дух соперничества и учит их участию в игре, независимо от того, заканчивается она победой или поражением [5].

Занятия спортом полезны для развития у подростков социальных навыков, поскольку спорт учит взаимодействию между людьми и командным действиям. Игровые виды спорта способствуют коллективному мышлению и развивают навыки планирования, помогают создать для подростков атмосферу доверия и удовлетворения. Таким образом, спортивные игры играют важную роль в социальном развитии подростков.

Занятия спортом требуют от подростков тщательного планирования: им необходимо искать лучшие способы достичь победы, выбирать лучшую стратегию и тщательно планировать достижение этой победы.

По мнению С.В. Галицына, конструктивный расход энергии, обеспечиваемый спортивными занятиями, очень полезен в поддержании хорошего настроения. Физические упражнения способствуют выработке «гормона счастья» и обеспечивают позитивный баланс энергии в организме подростка. В результате, подростки, регулярно занимающиеся спортом, справляются со стрессом гораздо лучше [8].

В занятиях спортом объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, подростки включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой

стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, как отмечает Ю.А. Янсон, спортивная деятельность является одним из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [50].

Соревновательно-игровые спортивные задания несут в себе особенно большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития подростков, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку школьников. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы, способствуя быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

С точки зрения В.В. Егорова, физическая подготовка делится на общую и специальную:

1. В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств подростков: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач, решаемых на нем, а также условий обучения. При этом необходимо учитывать гигиенический фактор, т.е. занятия желательно проводить на свежем воздухе, спортивной площадке, стадионе. Хорошая общая физическая подготовка учащегося и как следствие этого – его гармоническое развитие, связанное с совершенствование мышечного чувства, представляют собой необходимый фундамент для дальнейшей специализации в конкретном виде спорта.

2. Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы.

В данной работе в качестве спортивного увлечения подростков выступают занятия восточными единоборствами, которые способствуют:

- развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций;
- требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений;
- влияют на развитие у подростков как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических – усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ;
- мобилизуют подростков в подготовке к соревнованиям [13].

По мнению З.Н. Платоновой, соревнование – это отрегулированная правилами агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме, так называемая «спортивная злость» [35]. Занятия восточными единоборствами оказывают формирующее влияние на личность подростков. При этом необходимо отметить, что агрессия в этом виде спорта является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей подростков на достижение конкретного результата.

Как отмечает Ю.В. Гончаров, в спорте агрессия понимается как напористое поведение, без намерения и желания причинить повреждения противнику. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы проявления агрессии [9].

Таким образом, занятия восточными единоборствами оказывают особое влияние на развитие мотивационной сферы подростков, благодаря

присущим этому спорту особенностям. Главными из этих особенностей являются:

- соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата;
- систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

Подростков, занимающихся восточными единоборствами, характеризуют следующие особенности:

- 1) всестороннее физическое развитие, достигнутое на базе совершенствования в процессе спортивной деятельности жизненно важных физиологических функций организма;
- 2) высокая степень общей работоспособности организма;
- 3) выдающаяся (по сравнению с обычным средним уровнем) способность владения собственным телом, выражающаяся в совершенстве двигательных навыков, умений и сопутствующих им способностей — силы, выносливости, быстроты и координированности движений;
- 4) высокоразвитый процесс ощущений, особенно мышечно-двигательных и зрительных, а также процессы восприятия; повышенная способность подмечать и выделять существенные для выполняемой деятельности моменты в окружающей среде и в собственных движениях и действиях;
- 5) способность выполнять требуемые движения по представлению с соблюдением необходимой их точности и эффективности [17];
- 6) разностороннее развитие процессов внимания — его объема, сосредоточения, распределения, устойчивости и длительности, и в связи с

этим высокая степень наблюдательности и ориентировки в окружающей среде;

7) наглядно действенное и оперативное мышление, непосредственно проявляющееся в выполняемой деятельности и являющееся важным фактором ее результативности;

8) хорошо развитая зрительная и мышечно-двигательная память;

9) разностороннее развитие эмоциональных сторон личности; большой опыт переживания различных эмоциональных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности; развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями;

10) положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели; умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий;

11) морально-волевые качества личности: дисциплинированность, решительность, смелость, мужество, готовность к преодолению больших объективных и субъективных трудностей;

12) такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям;

13) способность правильно оценивать действия других людей и свои собственные действия, умение прогнозировать их эффективность [17].

Уровень развития указанных особенностей у подростков, занимающихся разными видами спорта, различен. Это объясняется неодинаковостью психологической структуры разных видов спортивной деятельности.

Как отмечает Г.А. Ложкин, эффективность спортивной деятельности проявляется в спортивном результате, а надежность – в сохранении спортсменом высокой результативности при изменении или усложнении

условий в течение некоторого времени. Поэтому влияние психологического потенциала спортсмена, его накопление в процессе тренировки, а также оперирование резервами в ходе спортивной борьбы представляется первостепенным, а повседневный опыт дает нам интуитивные представления о подобной базовой индивидуальной характеристике как о своеобразном стержне личности спортсмена. Собственно психологический потенциал представляет собой часть общих резервных возможностей спортсмена, их конкретное содержание в значительной степени определяется спецификой различных видов спорта. Это открывает перспективы для дифференцированного подхода к диагностике, целенаправленному накоплению и использованию психологического потенциала в спортивной борьбе [23].

Г.А. Ложкин называет следующие психологические составляющие по отношению к спортсмену:

- психическая устойчивость, уровень развития которой обуславливает толерантность к соревновательному стрессу;
- самооценка личности спортсмена, которая определяет степень собственных возможностей;
- личностная референтность, которая идентифицирует ощущение социальной поддержки;
- уровень конфликтности, который определяет внутреннюю гармоничность и построение контактов с окружающими;
- опыт социального общения;
- моральная нормативность, которая характеризует степень ориентации на нормы и правила в социальном пространстве и спорте как его составной части [23].

Таким образом, занятия спортом, в частности восточными единоборствами, оказывают благоприятное воздействие на физическое и психическое развитие подростков, формируя у них высокую мотивацию

достижения успеха, волевые качества. Также можно говорить о влиянии спортивной деятельности на ценностно-мотивационную сферу подростков, которые тренируя волю, обретают свое «Я», свои собственные ценности, смыслы, мотивы.

Выводы по 1 главе

Подводя итог теоретической части исследования, можно сформулировать следующие выводы:

1. Мотивация является стержнем психологии личности, обуславливая особенности поведения и деятельности человека. Мотивационная сфера задает направленность, характер и способности личности, оказывая на них решающее влияние. В мотивах деятельности выражается отношение человека к тому делу, которым он занимается (положительное или отрицательное). Так как человеку свойственна активная позиция по отношению к миру, он является субъектом, преобразователем природы и общества.

2. Подростковый период представляет собой достаточно напряженный этап развития, связанный с высокой стрессовой нагрузкой. Продолжается бурное развитие как в физиологическом плане, так и в психологическом, который связан с формированием Я-концепции, мотивационной сферы, постепенным обретением взрослости. Подростковый возраст сопровождается повышением требований к ребенку со стороны родителей и учителей, а с другой стороны интенсивным формированием самосознания, самооценки, образа «Я», ценностных ориентаций. Данный период, таким образом, связан с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы межличностных отношений. В данный период повышается количество стрессовых факторов в ходе учебной, спортивной, творческой деятельности.

3. Увлечение спортом требует от подростков тщательного планирования: им необходимо искать лучшие способы достичь победы, выбирать лучшую стратегию и тщательно планировать достижение этой победы. Занятия восточными единоборствами оказывают особое влияние на

развитие мотивационной сферы подростков, благодаря присущим этому спорту особенностям (соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником; максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата; систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия).

Глава 2. Эмпирическое исследование мотивационной сферы личности подростков с разными увлечениями

2.1. Организация и ход исследования

Исследование проводилось в октябре 2017г. В исследовании принимали участие 70 подростков в возрасте 14-17 лет, из них 35 подростков занимаются спортом (восточными единоборствами), а 35 подростков не занимаются спортом, увлекаются компьютерными играми.

Исследование проводилось с учетом принципа добровольного участия. Методики предъявлялись испытуемым в письменном виде, с соответствующими инструкциями и пояснениями.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе осуществлялся подбор диагностического инструментария, измеряющего особенности мотивационной сферы подростков.

2. На втором этапе после проведения диагностики первичные данные были сведены в таблицу исходных данных (Приложение 1), далее результаты диагностики были обработаны в программе Statistica версии 8.0.

3. На третьем этапе исследования полученные при статистической обработке данные были проинтерпретированы. Анализ результатов сопровождался представленным иллюстративным материалом (таблица, гистограмма).

2.2. Методики исследования

Для достижения цели и задач исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Шкала оценки мотивации одобрения – «шкала лжи» на искренность ответов Д. Марлоу и Д. Крауна.

Цель: тест позволяет оценить желание человека получить одобрение окружающих в отношении своих действий. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и недостаточно высокой самооценке, неуверенности в себе.

Тест состоит из 20 суждений, на которые возможны два варианта ответов – да и нет.

Обработка результатов: по ключу.

2. Методика «Потребность в достижении цели» Ю.М. Орлова.

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

Методика разработана Ю.М. Орловым в 1978 году. Методика включает в себя 23 вопроса.

Обработка результатов. За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Интерпретация результатов методики:

0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.

7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.

10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.

16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.

19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

3. Методика диагностики мотивационной сферы личности подростков (14 - 17 лет) Ж. Ньютена.

Цель: методика направлена на изучение мотивационной сферы личности учащихся, изучение ведущих для них мотивов жизнедеятельности.

Шкалы методики:

1. Мотив достижения.
2. Мотив аффилиации.
3. Мотив помощи (альтруизма).
4. Мотив влияния, доминирования.
5. Мотив саморазвития, самосовершенствования.
6. Познавательный мотив.
7. Мотив агрессии.
8. Направленность на материальные ценности.
9. Направленность на отдых, досуг, переживание приятного.
10. Направленность на духовное развитие.

Обработка результатов: по ключу.

Результаты исследования обрабатывались посредством пакета прикладных программ статистической обработки Statistica 8.0. Обработка результатов экспериментальных данных осуществлялась методами математической статистики с использованием сравнительного анализа по Т-критерию Стьюдента.

2.3. Результаты исследования и их обсуждение

Для изучения различий в характеристиках мотивационной сферы подростков с разными увлечениями был проведен сравнительный анализ по Т-критерию Стьюдента, результаты которого представлены в таблице 1:

Таблица 1

Различия в характеристиках мотивационной сферы (1 группа – подростки, увлекающиеся восточными единоборствами; 2 группа – подростки, увлекающиеся компьютерными играми)

Показатели методик	Средние значения		Т- критерий Стьюдента	Уровень знач.	
	1 гр.	2 гр.		p	
Потребность в достижении	15,09	12,03	5,76	0,000	***
Мотивация одобрения	7,83	9,74	-5,55	0,000	***
Мотив достижения	4,31	3,60	4,36	0,000	***
Мотив аффилиации	4,00	3,31	5,10	0,000	***
Мотив альтруизма	3,37	3,31	0,50	0,621	
Мотив влияния, доминирования	3,86	3,74	0,91	0,369	
Мотив саморазвития	4,23	3,97	2,28	0,026	*
Познавательный мотив	4,29	4,20	0,83	0,410	
Мотив агрессии	3,94	3,97	-0,18	0,855	
Направленность на материальные ценности	3,77	4,34	-3,86	0,000	***
Направленность на отдых	3,29	4,26	-6,59	0,000	***
Направленность на духовное развитие	4,31	3,34	6,40	0,000	***

Выявленные различия в характеристиках мотивационной сферы (1 группа – подростки, увлекающиеся восточными единоборствами; 2 группа – подростки, увлекающиеся компьютерными играми) представлены также на рис.1:

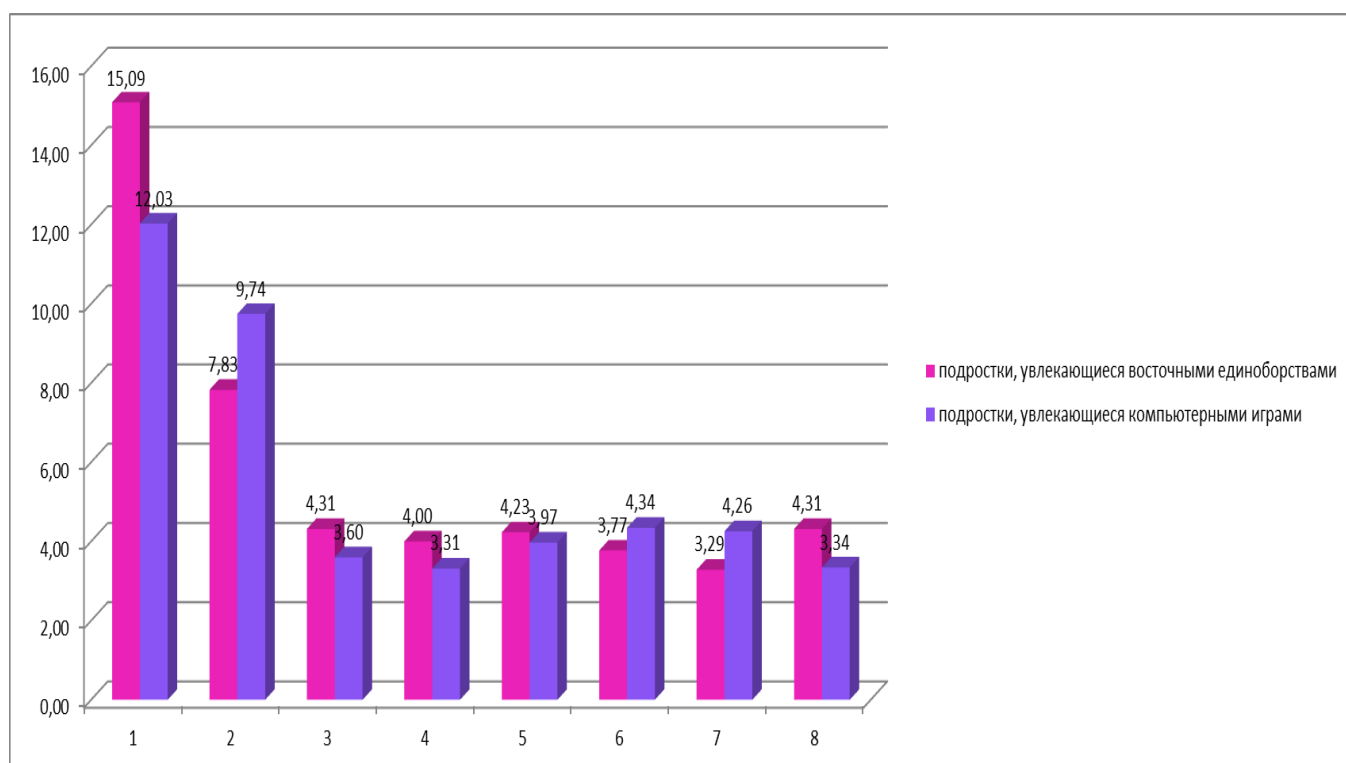


Рис.1. Различия в характеристиках мотивационной сферы подростков

Условные обозначения:

- 1 - Потребность в достижении
- 2 - Мотивация одобрения
- 3 - Мотив достижения
- 4 - Мотив аффилиации
- 5 - Мотив саморазвития
- 6 - Направленность на материальные ценности
- 7 - Направленность на отдых
- 8 - Направленность на духовное развитие

Анализируя выявленные различия в группах подростков, можно отметить, что у подростков, увлекающихся восточными единоборствами, обнаружены достоверно более высокие значения по показателям «потребность в достижении» (на уровне $p \leq 0,000$), «мотив достижения» (на уровне $p \leq 0,000$), «мотив аффилиации» (на уровне $p \leq 0,000$), «мотив

саморазвития» (на уровне $p \leq 0,026$), «направленность на духовное развитие» (на уровне $p \leq 0,000$).

То есть им, по сравнению с подростками, увлекающимися компьютерными играми, в большей степени свойственно стремление достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше. Они стремятся заводить друзей, ценят дружбу, умеют вступать в кооперацию и сотрудничать. Это может быть связано с тем, что подростки занимаются контактным видом спорта, общаются, взаимодействуют.

Подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, в большей мере по сравнению со своими сверстниками, увлекающимися компьютерными играми, способны осмысливать свои личные качества, с намерением развиваться, совершенствовать свои умения. Это может объясняться тем, что подросткам-спортсменам свойственна самодисциплина, более выраженный самоконтроль.

У подростков, увлекающихся восточными единоборствами, в большей степени выражена направленность на развитие духа, что может быть обусловлено необходимостью постоянного саморазвития в спорте, чтобы достичь определенных успехов.

У подростков, увлекающихся компьютерными играми, обнаружены достоверно более высокие значения по показателям «мотивация одобрения» (на уровне $p \leq 0,000$), «направленность на материальные ценности» (на уровне $p \leq 0,000$), «направленность на отдых» (на уровне $p \leq 0,000$).

То есть им, по сравнению с подростками, увлекающимися восточными единоборствами, в большей степени свойственно стремление к одобрению со стороны окружающих, они прежде всего слушают не свой внутренний голос, а ориентируются на оценку, которую им дают другие люди. Это может быть связано с внутренней неуверенностью, отсутствием ясных ориентиров и целей подростков данной группы.

Подростки, увлекающиеся компьютерными играми, в большей мере направлены на материальное обогащение и приятное времяпрепровождение, но в отличие от своих сверстников, занимающихся спортом, они не стремятся достигать желаемого собственными усилиями, им хочется получить все, не проводя необходимую внутреннюю работу по саморазвитию. Это может объясняться несформированной у подростков мотивационной сферой, отсутствием целей и смыслов, двигающих вперед. Привлекательность компьютерных игр состоит в том, что эта увлеченность представляет собой путь наименьшего сопротивления. Обращаясь к фиксации на каких-либо играх или действиях в Интернете, подростки могут отвлечься, не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций. Наряду с бегством от реальности, подростками, увлекающимися компьютерными играми, движет также потребность в принятии роли. В большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире. Виртуальное «Я» подростка не испытывает проблем адаптации – оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире и т.д. Но подросток понимает, что он живет в реальном мире, где он далеко не так силен и богат, а главное, что он смертен, в отличие от своего виртуального героя, которого без проблем можно воскресить, начав новую игру. Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого подростки смотрят на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

Вывод: рассмотрев все выявленные различия в характеристиках мотивационной сферы группах испытуемых, можно говорить о том, что:

1. Подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, отличаются следующими характеристиками мотивационной сферы:

- стремление достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше; стремление заводить друзей, вступать в кооперацию и сотрудничать;

- способность осмыслять свои личные качества, с намерением развиваться, совершенствовать свои умения;

- направленность на развитие силы духа, жизнестойкости.

2. Подростки, увлекающиеся компьютерными играми, отличаются следующими характеристиками мотивационной сферы:

- стремление к одобрению со стороны окружающих; ориентировка не на себя, а на мнение и оценку других людей;

- направлены на материальное обогащение и приятное времяпровождение без желания прилагать свои внутренние усилия для саморазвития.

Выводы по 2 главе

Анализ результатов эмпирического исследования позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Сравнительный анализ показал, что характеристики мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями обладают значимыми различиями.

2. Подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, по сравнению со своими сверстниками, увлекающимися компьютерными играми, в большей степени нацелены на развитие себя, своих качеств, возможностей, способностей. Они стремятся сотрудничать, любят общаться, в связи с чем способны лучше переживать возможные стрессовые ситуации в своей жизни, заручаясь поддержкой своих друзей.

3. Подростки, увлекающиеся компьютерными играми, по сравнению с их сверстниками, которые увлекаются спортом (восточными единоборствами), в большей мере зависят от мнения и оценки окружающих, при этом изолируются от общения, уходя в виртуальный мир компьютерных игр. Кроме того, они не стремятся вкладывать в свое развитие собственные силы, что может быть связано с размытостью, несформированностью характеристик мотивационной сферы, с отсутствием ясных целей, жизненных ценностей.

Заключение

В данной работе, согласно цели и задачам исследования, изучались особенности мотивационной сферы подростков с разными увлечениями.

В теоретической части исследования были рассмотрены такие аспекты как мотивационная сфера личности: понятие и подходы к ее изучению в психологии, психологическая характеристика подросткового возраста, личностные особенности подростков, занимающихся различными увлечениями.

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что изучение мотивационной сферы в подростковом возрасте является важной областью теоретического и практического исследования, поскольку в этот период происходит личностное и профессиональное самоопределение, как важнейшая задача возраста.

Подводя итог проделанной работы, можно говорить о том, что выдвинутая нами исследовательская гипотеза нашла свое эмпирическое подтверждение. А именно, характеристики мотивационной сферы в группах подростков с разными увлечениями обладают значимыми различиями: подростки, увлекающиеся восточными единоборствами, отличаются стремлением достигать высоких результатов, быть успешными в своем деле, выполнять его как можно лучше; стремление заводить друзей, вступать в кооперацию и сотрудничать; способностью осмыслять свои личные качества, с намерением развиваться, совершенствовать свои умения; направленностью на развитие силы духа, жизнестойкости. Подростки, увлекающиеся компьютерными играми, отличаются стремлением к одобрению со стороны окружающих; ориентировкой не на себя, а на мнение и оценку других людей; направленностью на материальное обогащение и приятное

времяпровождение без желания прилагать свои внутренние усилия для саморазвития.

Обозначая перспективы возможных дальнейших путей исследования мотивационной сферы личности подростков с разными увлечениями, можно отметить значимость исследования характеристик ценностно-смысловой сферы личности. В частности того, какие ценности и индивидуальные смыслы лежат в основе их жизни, значимых сфер деятельности.

В завершение, нами предложены практические рекомендации для педагогов по формированию мотивации достижения успеха у подростков.

Практические рекомендации

С подростками рекомендуется проводить социально-психологический тренинг с целью самопознания и повышения мотивации достижения успеха:

1. Вводное занятие.

Цель: знакомство, объяснение правил работы, создание положительного эмоционального настроения, формирование у подростков интереса к предстоящим занятиям.

Ход занятия: ведущим совместно с участниками устанавливаются правила:

- «здесь и сейчас» – сосредоточение на том, что участники действуют именно в данный момент.
- «правило одного голоса» – когда один говорит, другие его слушают.
- «стоп» – если упражнение каким-либо образом может повлиять на безопасность участника, он может его остановить или отказаться от участия в нем.
- «правило конфиденциальности» – вся информация о том, что происходило на тренинге и о его участниках не выносится на обсуждение вне группы.

Для создания эмоционального настроения на вводном занятии можно использовать игры-разминки:

1. «Мое имя».

Инструкция: Каждому участнику предлагается назвать свое имя, рассказать, почему его так называли, нравится ли свое имя, как зовут дома, в школе, как хотелось бы, чтобы называли.

2. «Путаница».

Инструкция: Участники встают в круг, закрывают глаза, стараются каждой рукой найти чью-либо руку. Затем они открывают глаза и их задача - распутаться и вновь образовать круг, не отпуская руки.

3. «Ассоциации».

Инструкция: Для каждого участника остальные называют ассоциации: «Если бы он (а) был (а)…»

- погодой;
- временем года;
- цветком;
- деревом;
- цветом;
- одеждой;
- животным;
- мебелью и т. д.

Обсуждение: какая ассоциация была самая верная, какая понравилась, какая была неожиданной.

Занятие 1. «Сферы жизни, восприятие в них себя».

Цель: исследование сфер жизни (физическая, эмоциональная, рациональная, социальная, духовная), их содержательной наполненности и эмоционального восприятия подростком себя. Социальные роли. Образное, чувственное восприятие себя на данном этапе жизненного пути.

Вступительное слово психолога:

«Целостный образ «Я» каждого из нас создаётся в совокупности пяти жизненных сфер:

- физической (тело, состояние здоровья, сексуальность);
- эмоциональной (чувства, переживания, способность к осознанию и выражению);
- рациональной (способность к рефлексии, планированию, анализу; умение предвидеть);

- социальной (отношения с другими людьми, (друзьями, коллегами, близкими), культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека);

- духовной (духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек в своей жизни).

Психологическое здоровье и внутреннее спокойствие, удовлетворённость появляется тогда, когда мы осознаём, что все эти сферы присутствуют в жизни сбалансированно, каждой уделяется достаточно внимания и заботы. Бывает наоборот, сильно развита, к примеру, рациональная сфера, и недостаточно – эмоциональная. Или человек большое внимание уделяет социальной сфере, не заботясь о собственно комфорте (телесном, эмоциональном). Предлагаю вам поисследовать эти области вашей жизни».

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги пять сфер своей жизни, изобразив их так, как ощущается, чувствуется на данный момент (разные фигуры, цвета, объём, расположенность относительно друг друга). Затем внутри каждой фигуры (сферы) нарисовать собственно содержание: чем наполнена, что происходит сейчас в этой сфере? Что в ней есть на данный момент?

Следующий этап: «Как я переживаю то, что есть в каждой из сфер моей жизни?» (нравится – не нравится? что именно? какие чувства вызывает? что хочется добавить, а что убрать?).

Анализ:

1. Расположенность и объём сфер на листе («жизненное пространство»), характер их взаимодействия.

2. Выделение какой-то сферы в большей степени (прорисовка, штриховка, закрашивание) в отличие от других, или равномерность.

3. Наполненность, содержание каждой сферы.

4. Чувства, которые вызывает «внутреннее устройство» каждой сферы и рисунок в целом.

5. Область напряжения, желания.

Далее, практическая часть занятия состоит из 2 этапов:

1. «Кто Я?», «Что Я?» (по 5-7- характеристик)

2. Жизненное кредо.

1. Кто Я? Что Я?

На листе бумаги в два столбца (по 5-7 характеристик в каждом) участники пишут представления о себе (слово или словосочетание). В графе «Кто Я?», как правило, в большей мере обнаруживаются социальные роли, наиболее ценимые в себе качества – в конце участникам предлагается на основании перечисленных характеристик сформулировать своё жизненное кредо, свой девиз. Участникам: «в качестве девиза может выступить все что угодно – известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы это как можно точнее отражало суть, заложенную в ваших характеристиках в столбце «Кто Я?».

Далее, в графе «Что Я?» - предлагается в виде образов, метафор описать себя (эта часть больше может сказать о внутреннем мире человека, о его способах устанавливать контакты, о его особенностях, глубинных переживаниях). Затем предлагается от имени выбранного человеком «образа» рассказать о себе участникам группы.

Кто Я?	Что Я?
Я знаю о себе... (учащийся, ребенок своих родителей, интересный человек и т.д.)	Я ощущаю себя... (парусником в море, горным цветком, стихийным бедствием... и т.д.)

Анализ упражнения: «Что есть на данный момент в моём представлении о себе»? Эксперимент даёт возможность выразить себя на

уровне знаний и на уровне ощущений, представлений, образов; затем – сравнить их между собой.

«Кто Я?»:

- 1) Все ли роли для вас важны, может, от каких-то из них вы бы хотели отказаться?
- 2) Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в вашем списке?
- 3) Какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот список?

«Что Я?»:

- 1) Какой образ наиболее отражает вас, ваши особенности в настоящий момент?
- 2) Какие чувства возникают в связи с этим образом?
- 3) Расскажите о себе от имени выбранного образа.

Эксперимент также даёт возможность участникам группы познакомиться, увидеть друг друга, отозваться на чьё-то представление.

2. Формулирование жизненного кредо позволяет представить главный стержень подростка, его мировоззренческую позицию. Посмотреть, насколько его девиз соответствует образу себя в ощущениях («Что я?»).

В конце занятия рефлексия полученного опыта.

Занятие 2. «Внутренние сомнения и конфликты на пути самопознания».

Цель: исследование первых сомнений. Внутренний конфликт: следование семейным правилам или начало самостоятельности. Родительское отношение к подростку: гиперопека, отстраненность или адекватная забота. Контакт подростка со сверстниками как важный опыт отношений. Незавершенные ситуации возраста.

Практическая часть:

1. Упражнение «Мои сомнения».
2. Упражнение «Ресурсы самоподдержки».

3. Игра-моделирование «Как я выстраиваю отношения со взрослыми и со сверстниками?».

Для самопознания и понимания своих особенностей подросткам можно предложить исследовать себя с помощью техники «Окно Джогари»:

	То, что я знаю о себе	То, что не знаю о себе
Знают другие	Арена	Слепое пятно
Не знают другие	Видимость (скрытая область)	Неизвестное

Окно Джогари показывает, насколько хорошо человек знает самого себя и помогает понять то, как к нему относятся окружающие.

Квадрат № 1 – под названием «Арена» - содержит информацию о человеке, известную как ему самому, так и другим. Когда люди обмениваются информацией и понимают друг друга, их взаимоотношения улучшаются. Чем больше площадь этого квадрата, тем больше информации о человеке известно, тем эффективнее, продуктивнее и взаимовыгоднее будут отношения между людьми.

Квадрат № 2 называется «Слепое пятно» и включает информацию, известную другим, но неизвестную самому человеку. Чем больше площадь этого квадрата, тем сложнее достигнуть взаимопонимания с окружающими и согласия с самим собой.

Квадрат № 3 называется «Скрытое» и включает информацию о себе, т.е. известную человеку, но неизвестную другим. Это затрудняет общение, поскольку дает односторонние преимущества, позволяет скрыть негативную информацию от окружающих. Есть информация, которой люди не спешат обмениваться просто потому, что не считают ее важной, но гораздо чаще информация не распространяется из-за желания получить таким образом влияние или приобрести контроль над ситуацией.

Квадрат № 4 – «Неизвестное» - содержит информацию, неизвестную ни человеку, ни окружающим. Именно за счет сокращения его площади при желании можно повысить эффективность понимания себя и окружающих.

Упражнение «Ресурсы самоподдержки».

Показывает, насколько подростки могут обращаться за поддержкой, помощью к своему окружению. В каких случаях они это делают – при любом удобном случае или когда уже совсем невыносимо трудно и тяжело?

Самоподдержка представляет собой способность опираться на самого себя, свое мировоззрение, свою жизненную позицию. Это возможно только в том случае, если подросток дружелюбно относится к самому себе, не борется со своими особенностями, принимает себя таким, какой он есть.

В упражнении можно исследовать следующие области: «Как и чем я поддерживаю себя, когда мне это необходимо?», «Могу ли я просить кого-либо о чем-то важном для себя?», «Что приносит мне радость, спокойствие, умиротворение в жизни?».

Игра-моделирование «Как я выстраиваю отношения со взрослыми и со сверстниками?».

1) «О тактиках взаимодействия».

Психолог рассказывает о 5-ти возможных тактиках взаимодействия (выхода из конфликтных ситуаций) по Томасу:

- соперничество;
- сотрудничество;
- компромисс;
- избегание;
- приспособление.

2) «Ситуации, в которых используются различные тактики взаимодействия».

Инструкция: участникам предлагается смоделировать ситуацию. Каждый участник вытягивает карточку с одной из тактик взаимодействия:

избегание, конфронтация, сотрудничество, приспособление, компромисс. Затем разбиваются на пары в случайном порядке и демонстрируют друг другу свои карточки. По очереди выходят пары и проигрывают ситуацию, остальные угадывают, какие тактики использовала пара:

- конфликт с родителями по поводу их постоянных требований учить уроки вместо прогулок с друзьями;

- конфликт с учительницей и несправедливости поставленной оценки, о несправедливости придирается;

- конфликт с подругой (другом) по поводу любви к одному молодому человеку (девушке);

Обсуждение: комментарии остальных участников об увиденном, что было более эффективно при разрешении конфликта, что в меньшей степени, какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения.

В конце занятия рефлексия полученного опыта.

Занятие 3. «Самоопределение. Ответственность. Творчество».

Цель: исследование личностного и профессионального самоопределения. Принятие себя и своей жизненной ситуации в настоящий момент. Парадоксальная теория изменений. Декларируемые и истинные ценности. Различие социальной и личной ответственности. Ответственность как авторская позиция в жизни. Творчество, реализация, любимое дело.

Практическая часть:

1. Упражнение «Принятие себя».

2. Упражнение «Декларируемые и истинные ценности».

3. Работа в парах «Собеседование» (роли – «проводящий собеседование» и «проходящий собеседование»). Исследование навыков самопрезентации, рассказа о себе, дающего представление о том, насколько подросток принимает/не принимает себя, ценит/не ценит свои качества.

Для того, чтобы двигаться в собственной жизни в сторону достижения успеха и удовлетворенности, важно принимать себя со своими достоинствами и недостатками, позволять себе быть, а не казаться кем-то.

В упражнении на принятие/непринятие себя подросткам предлагается похвалить себя, написать 10 характеристик, за которые они могут себя похвалить, погордиться собой. Если это по каким-то причинам является сложным для подростка, уделить время обсуждению возникающих сложностей в отношении подростка к себе. Отношение человека к себе является важной основой отношений с другими людьми, принятия или непринятия их особенностей.

Упражнение «Декларируемые и истинные ценности».

Данное упражнение является следующим этапом в принятии своих истинных характеристик. Подросткам предлагается в специально подготовленных листах, разделенных на 2 колонки: 1) в одной колонке написать ценности, которые они считают важными в своей жизни; 2) затем, осмыслив написанное, в другой колонке указать что из перечисленного реально есть сейчас в их жизни, каким принципам они следуют, что ценят, на что опираются, но не голословно, а в своих реальных поступках.

Как правило, в данном упражнении часто выясняется значительная разница между декларируемыми, провозглашаемыми ценностями и реально действующими в жизни человека на самом деле. То есть, провозглашаемые ценности носят в данном случае характер «лозунга», никаким образом не воплощенного в жизни. И, напротив, в правой колонке задания могут найти отражения те принципы, ценности, которые для подростка являются основой его жизни, что также дает богатую информацию об особенностях его личности.

Декларируемые ценности (лозунги)	Ценности реальные
(чужие)	(собственные)
- - -	Реализуются ли в действительности те ценности, которые были прописаны в первом столбце?

Работа в парах «Собеседование».

Данная игровая ситуация дает возможность исследовать собственные способности к самопрезентации. Рассказ подростка о себе создает представление о том, насколько подросток принимает/не принимает себя, ценит/не ценит свои качества.

Подростки делятся на пары: у одного роль «проводящий собеседование», у другого – «проходящий собеседование»). В свободной форме второй участник рассказывает о себе, презентует себя. После обсуждения опыта в паре участники меняются ролями.

В конце занятия рефлексия полученного опыта.

Занятие 4. «Образ жизненного пространства, мировоззрение».

Цель: исследование субъективного образа окружающего мира. Метафоры, язык, который использует человек для описания собственной жизни. Линия жизни: образы прошлого, настоящего, будущего.

Практическая часть:

1. Упражнение «Метафора моей жизни».
2. Упражнение «Как вы лодку назовете, так она и поплывет».
3. Упражнение «Линия жизни».

Метафоры дают богатую информацию о внутреннем мире человека, его актуальном эмоциональном состоянии. В работе с подростками можно использовать упражнение «Метафора моей жизни».

Инструкция участникам: «Выразите одним словом, на что похожа сейчас, по вашим ощущениям, ваша жизнь?». Например: «ураган». Затем

попробуйте добавить еще характеристики, как-то дополнительно описать себя в виде образа. Например: «сбивающий с ног ураган» и т.д. Далее, подросткам предлагается телесно изобразить (позой) свое ощущение себя и заметить свой эмоциональный отклик. Упражнение выполняется в парах. Второй участник внимательно наблюдает, дает обратную связь, поддерживает первого участника в самовыражении. Затем меняются ролями.

В продолжение этого эксперимента можно использовать упражнение «Как вы лодку назовете, так она и поплывет», направленное на осознание подростками того, какой язык они используют в описании своей жизни.

Вступительное слово психолога: «Язык является образом бытия и одновременно путеводителем по нему. Нельзя сказать, что весь человеческий опыт умещается в языке, но существует он только благодаря языку, благодаря называнию каких-либо феноменов в собственной жизни. Каждый из нас несет в своем сознании ментальную модель мира – субъективный образ существующего вне нас. При этом модель реальности человека не является исключительно его личным продуктом, поскольку живем мы, развиваемся, обогащаемся только в контакте с окружающей средой.

Вопросы: «Каким языком я описываю свою жизнь и в частности свои желания? Что демонстрируют и что скрывают эти выражения?».

Эксперимент: работа в тройках: говорящий – слушающий – наблюдатель.

Задание говорящему: подумайте о своём желании, которое обладает для вас значимостью, привлекательностью, но по каким-то причинам не осуществляется сейчас в вашей жизни. Ваша задача попробовать рассказать о нём, используя по очереди концепты: «хотелось бы», «хочется», «хочу», замечая при этом свои ощущения, переживания.

Задание слушающему: на каждом этапе проясняйте контекст (что за желание, с чем связано, с кем связано, что ценного и желаемого в этом, для чего это человеку необходимо?). Обращайте внимание на то, КАК человек

говорит о своём желании. Какими переживаниями наполнено это сказание? Предложите ему показать имеющееся состояние позой, жестами. И из этой позиции ещё раз повторить фразу: «мне бы хотелось....» (а на дальнейших этапах: «мне хочется.....», «я хочу.....»).

Задание наблюдателю: замечайте особенности контакта говорящего и слушающего, а также свои переживания. Обращайте внимание не только на языковую реальность, но и на телесные проявления (позу, жесты, мимику). Попробуйте сформулировать образ данного взаимодействия (на что похоже?).

Акцент в обсуждении упражнения:

1. Позиции «хотелось бы», «хочется» - демонстрируют личную отстранённость человека от своих желаний, стремлений; по сути – отказ от себя. Часто встречающиеся безличные компоненты при этом: ну, мне, бы, конечно. Как будто есть препятствие: «хотелось бы, но».. «хочется, но».. Чем тогда человек останавливает себя?

2. Позиция «хочу» - более ясная, предполагающая личную ответственность. «Я хочу». Я это каким-то образом ощущаю, переживаю и затем посылаю миру, делюсь с другим человеком.

Что происходило на каждом из этапов обозначения желания? Какие ощущения, переживания возникали в процессе?

Упражнение «Линия жизни» (является основным на данном занятии).

Инструкция: начертите горизонтальную линию, символизирующую протяженность собственной жизни («линию жизни»), на которой отметьте вертикальным штрихом момент настоящего времени. После этого вспомните основные важные события вашей жизни, которые, как вы считаете, оказали влияние на то, что происходит с вами сейчас, и то, что будет происходить в будущем.

Под событием понимается какое-либо изменение в природе и обществе, в вашем внутреннем мире (мыслях, чувствах, переживаниях), в

состоянии вашего здоровья, в поведении, в ваших действиях и поступках, в семье, учебе, во внешкольной жизни, в общении с окружающими и др.

События своей жизни отметьте на линии жизни точками и обозначьте цифрами. Ниже, под графиком кратко опишите эти события (можно указать возраст). Как, например, №1 – рождение, и т.д.

Знаком «+» отметьте те события, которые положительно повлияли на вашу жизнь, а знаком «-» события, повлиявшие отрицательно.

2. Далее, отметьте на линии жизни важные события, которые, по вашему мнению, произойдут в вашей будущей жизни. Обозначьте будущие события аналогично прошлым событиям цифрами и дайте их краткое описание, отметив затем положительность или отрицательность их влияния на вашу жизнь в будущем.

Анализируется: общее количество событий: чем оно больше, тем выше уровень осознания подростком своего жизненного пространства.

Баланс между позитивными и негативными событиями жизни, который характеризует в общих чертах оптимистическое или пессимистическое отношение к жизни, а именно, жизнеустойчивость. Сильное преобладание позитивных событий над негативными свидетельствует об определенном романтизме, в крайних случаях об инфантилизме. Преобладание негативных событий над позитивными говорит об эмоциональном неблагополучии, дискомфорте, низкой жизнестойкости.

Анализируется также насыщенность событиями разных возрастных отрезков; представленность различных сфер жизни в сознании (учебно-профессиональной, личной, личностной, бытовой, дружеских отношений, увлечений, др.); взаимосвязь между событиями.

В конце занятия рефлексия полученного опыта.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов, рефлексия полученного опыта.

Ход занятия: каждому участнику предлагается нарисовать символ своего опыта участия в программе и придумать ему название. После того как рисунки созданы, желательно, чтобы каждый участник показал группе свой рисунок и поделился теми чувствами, которые он испытывал во время рисования. Можно прокомментировать название рисунка. Смысл, который вкладывается в символ, может быть обозначен через завершение фразы: «Для меня участие в программе занятий (тренинге) было как..., похоже на..., было ценным тем, что...». Предлагается обменяться чувствами после упражнения и поделиться впечатлениями от посещения занятий. Психолог также делится своими впечатлениями, благодарит подростков за совместную работу, желает им успехов в жизни и позитивного настроения.

Список литературы

1. Армстронг М. Практика управления человеческими ресурсами. – СПб.: Питер, 2012. – 825 с.
2. Асеев В.Г. Мотивационная регуляция поведения личности. – М., 2012. – 159 с.
3. Баландин Г.А, Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. Урок физкультуры в современной школе. – М., 2009. – 72 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 612 с.
5. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №9. – С. 27-29.
6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2013. – 508 с.
7. Газман О.С. Ответственность школы за воспитание детей // Педагогика, 2008. № 7. С. 45.
8. Галицын С.В. Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №1. – С. 32-36.
9. Гончаров Ю.В. К вопросу об актуализации существующей проблемы агрессии в современном спорте // Спортивный психолог. – 2009. – №2. – С.14-16.
10. Горбунов Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте. – М., 2011. – 220 с.

11. Дмитриенкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск, 2010. – 298 с.
12. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности. – М., 2012. – 272 с.
13. Егоров В.В. Спортивные игры в школе как средство физической подготовки, 2012 // [Электронный ресурс]: <http://festival.1september.ru/articles/525202/>
14. Журавлев Д.И. Мотивация и проблемы в обучении // Народное образование. – 2008. – №9. – С. 123-125.
15. Занюк С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. – Киев: Эльга-Н, Ника-Центр, 2012. – 352 с.
16. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2012. – 512 с.
17. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
18. Келишев И.Г. Спортивная направленность личности: личность и спорт. – М., 2009. – 240 с.
19. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 208 с.
20. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 2010. – 256 с.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка 10-11 классов. – М.: Владос, 2009. – 184 с.
22. Личко А. Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков. – М., 2012. – 225 с.
23. Ложкин Г.А. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – №1. – С.11-15.
24. Лукьянова М.И. Учебная мотивация как показатель качества образования // Народное образование. – 2009. – №8. – С. 77.

25. Лукьянова М.И., Калинина Н.В. Учебная деятельность школьников: сущность и возможности формирования / Методические рекомендации для учителей и школьных психологов. – Ульяновск: ИПКПРО, 2008. – 64 с.
26. Манзюк В. Как развить любознательность // Начальная школа. – 2009. – №2. – С. 7-10.
27. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
28. Меньшикова Е.А. О психолого-педагогической природе любопытства и любознательности детей // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №1. – С. 88-92.
29. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание. – Пермь: ПГПИ, 1990. – 110 с.
30. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. – 2009. – №3. – С. 16-25.
31. Нирмайнер Р. Мотивация. – М.: Омега-Л, 2012. – 124 с.
32. Ногаец О.А. Интеллектуальное и физическое развитие старшеклассников в процессе общего физкультурного образования. – Карачаевск, 2012. – 202 с.
33. Общая спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2013. – 192 с.
34. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 2011. – 736 с.
35. Платонова З.Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом // Спортивный психолог. – 2009. – №3. – С.67-70.
36. Прихидько А.И. Эмоциональная социализация: содержание и механизмы // Психологические исследования. – 2009. – №4. – С.10-14.

- 37.Прихожан Н.В. Познавательная активность // Школьный психолог. – 2010. – №43. – С. 7-10.
- 38.Психология подростка / Под ред. А. А. Реана. – СПб., 2012. – 432 с.
- 39.Собкин В.С. Трансформация целей и мотивации учебы школьников // Социологические исследования. – 2006. – №8. – С. 106-115.
- 40.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. И.П. Волкова. – СПб., 2012. – 384 с.
- 41.Стрельникова И.В., Глазкова Н.В. Комплексное исследование психофизиологических характеристик спортсменов командно-игровых и индивидуальных видов спорта // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – №2. – С. 68-72.
- 42.Стрельцов В., Пешкова Н. Проектирование содержания образования по физической культуре в контексте гуманистической парадигмы // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 56-58.
- 43.Ушачев В.П. Обучение основам творческой деятельности. – Магнитогорск, 2012. – 55 с.
- 44.Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 12-16.
- 45.Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2013. – 860 с.
- 46.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 2012. – 560 с.
- 47.Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: ЗАО ИТД «Летний сад», 2012. – 416 с.
- 48.Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности // Экспериментальная психология. – 2012. – №5. – С. 108-114.
- 49.Яковлев В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 25-28.

50. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов-н-Д.: Феникс, 2012. – 429 с.

Приложения

Приложение 1

Таблица исходных данных

(подростки, увлекающиеся восточными единоборствами)

№	Потребность в достижении	Мотивация одобрения	Мотив достижения	Мотив аффилиации	Мотив альтруизма	Мотив влияния, доминирования	Мотив саморазвития	Познавательный мотив	Мотив агрессии	Направленность на материальные	Направленность на отдых	Направленность на духовное разви
1	15	7	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4
2	17	8	5	4	4	4	5	5	5	4	3	5
3	16	6	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5
4	11	9	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
5	17	10	3	4	4	3	4	5	3	3	3	4
6	16	8	4	3	3	4	4	5	4	3	3	5
7	14	7	5	5	3	4	4	4	4	3	3	5
8	15	6	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5
9	18	7	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5
10	17	8	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4
11	16	9	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
12	12	10	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4
13	14	8	5	3	4	4	5	5	4	3	3	5
14	12	7	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4
15	15	8	5	4	3	3	4	4	5	4	3	3
16	18	9	4	5	3	3	4	4	5	4	3	4
17	12	6	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5
18	16	7	3	4	3	4	4	4	4	4	3	5
19	14	8	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4
20	17	6	5	4	3	4	4	4	3	3	3	4
21	12	7	5	4	3	4	4	5	3	4	3	3
22	15	8	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4
23	16	9	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5
24	11	6	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
25	13	7	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4
26	14	10	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3
27	19	9	5	4	3	5	4	4	4	4	3	5
28	18	7	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5
29	17	8	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4
30	16	9	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4
31	14	10	3	5	4	3	4	4	4	4	3	5
32	17	7	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4
33	15	8	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4
34	13	9	5	5	4	3	4	4	5	5	3	5
35	16	6	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5

Таблица исходных данных

(подростки, увлекающиеся компьютерными играми)

№	Потребность в достижении	Мотивация одобрения	Мотив достижения	Мотив аффилиации	Мотив альтруизма	Мотив влияния, доминирования	Мотив саморазвития	Познавательный мотив	Мотив агрессии	Направленность на материальные	Направленность на отдых	Направленность на духовное развитие
1	10	11	3	2	3	3	4	4	3	5	5	3
2	11	9	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3
3	12	12	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4
4	16	10	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3
5	15	8	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3
6	14	12	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
7	12	11	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3
8	13	10	4	3	4	3	4	4	4	4	5	3
9	10	9	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4
10	15	12	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3
11	11	9	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4
12	9	9	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5
13	10	13	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
14	11	12	3	3	3	4	5	4	3	4	5	3
15	9	10	3	3	3	3	5	5	4	5	3	3
16	12	12	5	4	3	4	3	5	5	3	5	4
17	10	8	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3
18	14	9	4	4	3	5	3	4	4	5	3	3
19	12	11	5	3	3	3	3	4	5	4	4	3
20	19	10	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3
21	10	9	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4
22	13	8	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4
23	9	7	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
24	13	8	3	3	3	4	5	4	3	5	4	3
25	15	9	4	3	4	4	4	4	3	5	5	3
26	11	12	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5
27	10	10	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3
28	9	9	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3
29	14	7	3	4	3	4	3	4	4	5	5	3
30	12	8	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
31	11	9	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3
32	13	11	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3
33	10	8	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3
34	14	9	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4
35	12	10	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3

