

Задания для тестирования спортсменов в возрасте 14-35 лет в рамках исследования «Развитие спортивной идентичности»

Уважаемый спортсмен! Просим Вас принять участие в психологическом исследовании. Ваше участие значимо для изучения психологических аспектов, позволяющих спортсменам быть лучше!

Пожалуйста, укажите Ваши данные.

Возраст (полных лет) _____ пол _____

Вид спорта _____ Звание (разряд) _____

Возраст начала занятий спортом _____

Задание 1.

Инструкция: Закончите, пожалуйста, предложения.

1. Спорт для меня...
2. Я для спорта ...
3. Если бы у меня была возможность вновь выбрать вид спорта, я выбрал бы ...
4. Как спортсмен, я ...
5. Для меня, как спортсмена важно...
6. Соревнования для меня ...
7. Когда я думаю о соревнованиях, я...
8. Соперник (и) для меня ...
9. На важных для меня соревнованиях я ...
10. Соперник - ...
11. Когда я думаю о сопернике, я ...
12. Я как соперник
13. Соперники представляются мне...
14. Перед ответственным выступлением я...
15. Во время выступления я...
16. На тренировках я ...
17. Тренировки для меня ...
18. Я хотел бы стать ...
19. Моя жизнь без спорта ...
20. Я как спортсмен, верю...
21. Я как спортсмен готов....
22. Я как спортсмен стремлюсь ...
23. Тренер для меня...
24. Я согласен с тренером, когда он говорит ...
25. Я не согласен с тренером, когда он говорит...
26. Тренер видит меня (во мне)...
27. Я как спортсмен знаю, что я ...
28. Для меня быть в спортивной форме, значит...
29. Я способен...
30. Быть спортсменом, значит...
31. Выдающийся спортсмен ...
32. Победа для меня...
33. Поражение для меня...
34. Вне спорта я
35. Мой девиз как спортсмена ...
36. Я часто испытываю...
37. Я часто переживаю...
38. Я страстно желаю...
39. Я устремлен ...
40. Как спортсмен я должен...
41. Как спортсмен я не должен...

Задание 2.

Инструкция. Вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к Вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Затем проранжируйте свои ответы в зависимости от значимости для Вас, где 1 – максимально значимое «Я», 2 – значимо, 3 – менее значимо и так далее до самой минимальной значимости. Поставьте цифру, соответствующую рангу справа от Ваших ответов.

1. Я
2. Я ...
3. Я ...
4. Я ...
5. Я ...
6. Я ...
7. Я ...
8. Я ...
9. Я ...
10. Я ...
11. Я ...
12. Я ...
13. Я ...
14. Я ...
15. Я ...
16. Я ...
17. Я ...
18. Я ...
19. Я ...
20. Я ...

Задание 3.

Напишите, пожалуйста, истории на темы:

1. Мой спортивный путь.
2. История моего успеха в спорте (выберите событие, которое является самым важным)
3. История моего поражения в спорте (выберите событие, которое является самым важным).

Задание 4

Инструкция: Составьте письменные истории на приведенные ниже ситуации «Как если бы...». Опирайтесь в своем ответе на примерные вопросы, постарайтесь подробно описать свои представления, мысли, чувства, переживания, состояние.

1. Представь, что у тебя появилась возможность (как если бы у тебя была возможность) встретиться с собой тем, который только начал заниматься спортом, то каким бы ты увидел себя? Какие чувства испытал бы? Что бы сказал? Какой дал совет? А как увидел бы тебя сегодняшнего тот, который только пришел в спорт, как он смотрит на тебя? Какие чувства испытывает? Что думает?
2. Представь, что прошло 3 года. Ты будущий встретился с собой сегодняшним. Что произошло за это время, какие изменения в себе ты отметил, каким и кем ты стал? Благодаря чему стали возможны эти изменения? Как смотришь из будущего на себя сегодняшнего? Какие чувства испытываешь, что думаешь? Как смотришь ты сегодняшний на себя будущего, какие чувства испытываешь, какие мысли тебя сопровождают?
3. Если бы ты сегодняшний смог встретиться с собой тем, который неудачно выступил на ответственных соревнованиях, что бы ты сказал, почувствовал, опиши, пожалуйста, свое состояние т.д. Как бы посмотрел на тебя сегодняшнего тот «Я», который неудачно выступил на соревнованиях, какие чувства испытал и т.д.
4. Представь, что так сложилось, что ты по каким-то причинам не можешь заниматься спортом, как бы выглядела твоя жизнь, что изменилось бы в ней, тебе самом? и т.д.
5. Представь, что тебе удалось встретиться с выдающимся спортсменом (твоим кумиром), то как бы выглядела эта встреча, как ты смотришь на своего кумира, какие чувства испытываешь? Каким он видит тебя? Какой совет тебе дает?

Задание 5

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					

3. Судьба многое определяет в моей жизни.						
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.						
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.						
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.						
7. Мне приятно думать о своем прошлом.						
8. Я действую импульсивно.						
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.						
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.						
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.						
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.						
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.						
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.						
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.						
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.						
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.						
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.						
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.						
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.						
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.						
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.						
23. Я принимаю решения под влиянием момента.						
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.						
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.						
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.						
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.						
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.						
29. Я скучаю по детству.						
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.						
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.						
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.						
33. Редко получается так, как я ожидаю.						
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.						
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.						
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.						
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.						
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.						
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.						
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.						

41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.						
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.						
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.						
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.						
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.						
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.						
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.						
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.						
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.						
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.						
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.						
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.						
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.						
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.						
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.						
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».						

Задание 6.

Инструкция: Перед Вами опросник, состоящий из 75-и противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях. В данном опроснике нет утверждений правильных или неправильных, так же как нет “хороших” или “плохих” черт личности.

Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. **Прочтите внимательно высказывание и определите, какая его часть больше соответствует особенностям Вашей личности.** Если Вы считаете, что левая, то используйте для оценки символы 2 и 1 шкалы слева от 0. Если Вы считаете, что правая, то используйте правую часть шкалы (1 и 2). Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого признака: 2 - сильно выражено, 1 - слабо выражено, если Вы сомневаетесь в выборе, то выбирайте 0.

№	Утверждения (левая часть)	2	1	0	1	2	Утверждение (правая часть)
1	Мне нравится заниматься физкультурой						Я не люблю физические нагрузки
2	Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком						Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3	Я во всем ценю чистоту и порядок						Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4	Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться						«Мелочи жизни» меня не тревожат
5	Все новое вызывает у меня интерес						Часто новое вызывает у меня раздражение
6	Если я ничем не занят, то это меня беспокоит						Я человек спокойный и не люблю суетиться
7	Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям						Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8	Моя комната всегда аккуратно прибрана						Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков						Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10	Мне нравятся неожиданности						Я люблю предсказуемость событий

11	Я не могу долго оставаться в неподвижности					Мне не нравится быстрый стиль жизни
12	Я тактичен по отношению к другим людям					Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13	Я методичен и пунктуален во всем					Я не очень обязательный человек
14	Мои чувства легко уязвимы и ранимы					Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15	Мне не интересно, когда ответ ясен заранее					Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16	Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения					Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17	Я уступчивый и склонный к компромиссам человек					Я люблю поспорить с окружающими
18	Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу					Я не очень настойчивый человек
19	В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения					Я могу расслабиться в любой ситуации
20	У меня очень живое воображение					Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21	Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу					Я скорее подчиненный, чем лидер
22	Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности					Каждый должен уметь позаботиться о себе
23	Я очень старательный во всех делах человек					Я не очень усердствую на работе
24	У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки					Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25	Мне нравится мечтать					Я редко увлекаюсь фантазиями
26	Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям					Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27	Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать					Без соперничества общество не могло бы развиваться
28	28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе					Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29	В необычной обстановке я часто нервничаю					Я легко привыкаю к новой обстановке
30	Иногда я погружаюсь в глубокие размышления					Я не люблю тратить свое время на размышления
31	Мне нравится общаться с незнакомыми людьми					Я не очень общительный человек
32	Большинство людей добры от природы					Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33	Люди часто доверяют мне ответственные дела					Некоторые считают меня безответственным
34	Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук					Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35	Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность					Мое представление о красоте такое же, как и у других
36	Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых					Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей

37	Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся					Есть такие люди, которых я не люблю
38	Я требователен и строг в работе					Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39	Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе					У меня очень редко бывает мрачное настроение
40	Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени					Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41	Я люблю находиться в больших и веселых компаниях					Я предпочитаю уединение
42	Большинство людей честные, и им можно доверять					Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43	Я обычно работаю добросовестно					Люди часто находят в моей работе ошибки
44	Я легко впадаю в депрессию					Мне невозможно испортить настроение
45	Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение					Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46	«Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем					Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47	Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми					Иногда мне нет дела до интересов других людей
48	Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать					Я предпочитаю принимать решения быстро
49	У меня много слабостей и недостатков					У меня высокая самооценка
50	Я хорошо понимаю свое душевное состояние					Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51	Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности					Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52	Радость других я разделяю как собственную					Я не всегда разделяю чувства других людей
53	Я обычно контролирую свои чувства и желания					Мне трудно сдерживать свои желания
54	Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя					Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55	Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее					Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56	Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации					Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57	Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять					Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58	В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить					Иногда я покупаю вещи импульсивно
59	Иногда я чувствую себя жалким человеком					Обычно я чувствую себя нужным человеком
60	60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя					Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61	Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание					Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62	62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать					Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать

63	Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую							Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64	Часто у меня бывают взлеты и падения настроения							Обычно у меня ровное настроение
65	Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми							Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66	Я привлекателен для лиц противоположного пола							Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67	Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком							Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68	Перед путешествием я намечаю точный план							Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69	Мое настроение легко меняется на противоположное							Я всегда спокоен и уравновешен
70	Я думаю, что жизнь – это азартная игра							Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71	Мне нравится выглядеть вызывающе							В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72	Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим							Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73	Я точно и методично выполняю свою работу							Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74	Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу							Меня трудно вывести из себя
75	Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое							Я не хотел бы ничего в себе менять

Задание 7.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак + (да), если нет — знак — (нет).

Вопрос	Ответ
1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?	
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?	
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?	
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?	
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?	
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?	
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?	
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?	
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?	
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?	
11. Смущается ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?	
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?	
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?	
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?	
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?	
16. Верно ли, что вас легко задеть?	
17. Любите ли вы часто бывать в компании?	

18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?	
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?	
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?	
21. Много ли вы мечтаете?	
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?	
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?	
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?	
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?	
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?	
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?	
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?	
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?	
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?	
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?	
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?	
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?	
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?	
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?	
36. Всегда ли вы говорите только правду?	
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?	
38. Раздражительны ли вы?	
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?	
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?	
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?	
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?	
43. Часто ли вам снятся кошмары?	
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?	
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?	
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?	
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?	
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?	
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?	
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?	
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?	
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?	
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?	
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?	
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?	
56. Любите ли вы подшутить над другими?	
57. Страдаете ли вы бессонницей?	

Благодарим за участие!

**Просим направить выполненные задания по электронной почте:
tatyana_dubova7@mail.ru**

Дубова Татьяна Геннадьевна, медицинский психолог ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»

Контактный телефон: 8-910-168-15-05