

УДК 159.9
ББК 88.4
М26

В. Л. Маришук
Ю. М. Блудов
Л. К. Серова

Авторы: Маришук В. Л. — Введение, гл. 1, 2, 3.
Блудов Ю. М. — гл. 4, 5, 6.
Серова Л. К. — гл. 7, 8, Заключение

Маришук В. Л.
М26 Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов /
В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. — М. : Просве-
щение, 2005. — 349 с. — ISBN 5-09-011556-7.

В пособии рассказывается о методиках психодиагностики, существующих в спорте, о том, как их можно применять в конкретных условиях учебных и учебно-тренировочных занятий, в спортивных секциях, на школьных уроках, а также во время соревнований. Приведены социально-психологические методики, методики исследования познавательных и психомоторных процессов, психологических состояний и др.

Книга адресована студентам, психологам, тренерам.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 5-09-011556-7

© Издательство «Просвещение», 2005
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2005
Все права защищены

Предисловие

В настоящее время среди отечественных тренеров и преподавателей физической культуры, а также спортсменов высокой квалификации заметно значительное увеличение интереса к получению информации о психологических особенностях личности. Это обусловлено, с одной стороны, все большим признанием спортивными педагогами важности психологии как прикладной науки, а с другой — значительным ростом физических и психических нагрузок в спорте, его стрессорогенности и в связи с этим необходимостью постоянного учета воздействия психологического фактора и управления им. Ныне каждому квалифицированному специалисту известно, что, не имея четкого представления о личностных особенностях учеников, не обладая данными о динамике их психических процессов и состояний в ходе круглогодичных тренировок и соревнований, невозможно с успехом планировать процесс индивидуальной подготовки, дозировать нагрузки, подбирать оптимальные методы психолого-педагогического воздействия на спортсмена во время подготовки и выступления в состязаниях, обучать его самоконтролю и саморегуляции и пр. Подобная информация о спортсменах может быть получена только путем систематического использования разработанных и апробированных в мировой спортивной практике методов психодиагностики, сопоставления полученных данных с результатами наблюдения и спортивной практики.

К сожалению, содержание обучения и подготовки будущих тренеров в спортивных вузах сегодня не дает возможности вырабатывать у них умения и навыки по применению методов психодиагностики в работе со спортсменами. Подготовка спортивных психологов в стране нигде не проводится, а в обширной литературе по психологии уже много лет отсутствуют книги по спортивной психодиагностике (как, впрочем, по психорегуляции, самовоспитанию, психомоторной подготовке и другим важнейшим вопросам психологии спорта).

В связи с этим издание этой книги весьма своевременно: в ней на хорошем профессиональном уровне, ясно и достаточно подробно описываются проверенные на валидность и надежность методики психодиагностических обследований тех компонентов психики спортсменов, данные о которых в комплексе могут характеризовать уровень их психологической подготовленности, а в отдельности — позволяют педагогу наметить направление и содержание применя-

емых психолого-педагогических воздействий. Например, информация о свойствах личности спортсмена поможет подобрать средства и методы волевой подготовки, формирования необходимой мотивации, оптимизации общения и психологического климата в спортивной команде; о психических процессах — средства и методы психомоторного совершенствования в ходе технической и тактической подготовки; о текущем психическом состоянии — приемы его самоконтроля и саморегуляции.

Ценность книги во многом определяется тем, что в ней содержится широкий набор психодиагностических методик различной направленности. Важно, что авторами представлены критерии оценки количественных показателей рассматриваемых тестовых методик и частично охарактеризованы пути их интерпретации, что увеличивает интерес читателей к данному пособию.

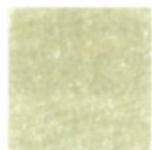
Весьма благоприятное впечатление производят описываемые в книге методики оценки эмоционально-волевой устойчивости, а также психологические тесты в виде специальных физических упражнений. В ходе их применения, помимо получения искомого количественных показателей по времени и качеству выполнения заданных действий, открываются широкие возможности для наблюдения за поведенческими реакциями, выражением эмоционального состояния в мимике и пантомимике, проявлением скованности, что позволяет судить об эмоциональном напряжении, о возможном развитии стрессового состояния. Следует рекомендовать нашим физкультурным вузам шире использовать материалы данной книги на занятиях по психологии физического воспитания и спорта, основам научно-методической деятельности в физической культуре, основам специальной психологии и педагогики, а также при подготовке студентами курсовых, дипломных, квалификационных работ, магистерских диссертаций.

Можно надеяться, что книга будет востребована не только специалистами в области спорта, но и студентами, аспирантами, преподавателями педагогических, психологических и медицинских специальностей.

доктор педагогических наук, профессор В. А. Таймазов

доктор педагогических наук, профессор Н. А. Худяков

кандидат педагогических наук, доцент В. М. Князев



*Посвящается памяти
нашего друга и коллеги
доктора психологических наук
В. А. Плехтиенко*

Введение

Известно, что типологические свойства личности весьма консервативны, и очень важно с самого начала занятий подсказать школьнику наилучшие для него виды спорта, точно подобрать арсенал технических средств, определить индивидуальный стиль деятельности.

Понятно, что индивидуальный подход требует хорошего знания личностных особенностей людей, на которых направляются воспитательные воздействия. Вышеизложенное свидетельствует о том, что в педагогической и психологической науке следует больше внимания уделять психодиагностике как области знаний, направленной на изучение личностных особенностей конкретных людей. Именно с помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успехов в той или иной деятельности, собраны материалы для рекомендаций по индивидуальному подходу в обучении и воспитании.

Успешное решение задач физической подготовки и спортивной тренировки, обучения, воспитания и управления также предопределяется умением опереться на знания об индивидуальных особенностях школьников. Уместно в этом плане обратиться к словам К. Д. Ушинского: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»¹.

Получение соответствующей психодиагностической информации открывает определенные возможности в отношении и отбора спортсменов, и комплектования спортивных команд.

В психологической науке накоплено значительное количество различных методов и приемов изучения индивидуальных психологических особенностей, черт личности. Психологические методы делятся на две большие группы: *исследовательские* и *испытательные*. Последние часто объединяют понятием «тесты». Различия между группами состоят в их целях. Целью исследовательских методов является установление определенных фактов и закономерностей, раскрытие механизмов психических явлений. Тесты же направлены на оценку предварительно осмысленных свойств и процессов². При этом главный вопрос заключается в том, чтобы правильно интерпретировать полученные материалы тестирования, с уче-

¹Цит. по кн.: История педагогики / Под ред. М. Ф. Шабаевой. — М., 1981. — С. 177.

²Подробно о тестах и тестировании см.: Платонов К. К. Проблемы способностей. — М., 1972.

том принципа личностного подхода, на котором основывается современная отечественная психология. Его сущность изложена в известном тезисе С. Л. Рубинштейна о том, что «при объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия»¹.

В настоящем пособии предлагаемые методики для изучения различных индивидуальных особенностей личности составлены как на основе собственно тестов, так и на основе различных форм и видов опроса, наблюдения, эксперимента, которые отвечают задачам тестирования в широком понимании этого термина.

Психологические исследования могут быть *индивидуальными* и *групповыми*, *аппаратурными* и *бланковыми*. Использование аппаратурных и бланковых тестов не исключает, а, напротив, предполагает проведение также наблюдения. Более объективные материалы тестирования могут быть получены в результате неоднократных заданий. Повторное применение тех или иных психологических тестов позволяет судить о динамике психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена или школьника, занимающегося физкультурой, об эффективности проводимой физической, технической, психологической подготовки. Поскольку такие обследования чаще проводятся групповыми методами, где требуется высокая стандартизация предъявления тестов, в пособии дана форма инструкций группового обследования. Помещение для обследования должно быть изолировано от постороннего шума, хорошо освещено, иметь для всех испытуемых достаточно стандартные условия. Следует учитывать возможные особенности психического состояния исследуемых, их мотивацию к выполнению тестов, различные случайные привходящие факторы.

Оценку того или иного качества, эффективности тренировки, выявление низких показателей (для последующей коррекции недостатков специальными упражнениями и приемами) лучше проводить на основе данных нескольких тестов, близких друг к другу по лежащим в основе их выполнения психологическим механизмам. Наиболее низкие показатели тестов целесообразно уточнять повторным тестированием.

Повторим, что особо важное значение имеет накопление сведений об обследуемом ученике путем наблюдения за его поведенческими реакциями, в том числе в ходе бланкового и аппаратурного обследования во время беседы, в процессе тренировок, на соревнованиях. Иногда психодиагностическая информация, полученная путем наблюдения в процессе экспериментального исследования, может превосходить значение самих результатов тестирования.

В настоящем пособии представлено около 200 различных психодиагностических методик, в том числе значительное количество

зарубежных (*MMPI*, Кеттелла, Айзенка, Розенцвейга и др.). Существует мнение, что публикация методик затруднит последующую работу психологов, так как некоторые будущие испытуемые ознакомятся с ними и смогут получить более высокие баллы. Но дело в том, что все представленные нами методики уже были опубликованы ранее и по несколько раз в разных изданиях. Все равно кто-то встречался с ними раньше, кто-то имеет преимущества, а кто-то нет. Психолог не должен ориентироваться только на прямые показатели тестов — его задача интерпретировать комплекс разных показателей в их динамике. В связи с этим мы совершенно исключили, например, измерение *IQ* (коэффициент интеллекта). Стремление испытуемого выдать наиболее привлекательный ответ позволяет порой охарактеризовать его даже полнее, чем в случае, если бы он не был знаком с методикой психологических испытаний. Кроме того, описание тестового материала в большинстве случаев дано не в полной мере, чтобы исключить его изучение испытуемыми заранее.

Мы надеемся, что эта книга окажется полезной будущим специалистам в области физической культуры и спорта.

¹Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. — М., 1957. — С. 308.



Глава 1

Психодиагностика в профессиональной ориентации, профотборе и в учебно- воспитательном процессе

1.1. Психодиагностика в профессиональной деятельности

Давно известно, что различные виды деятельности требуют от человека определенных свойств, качеств, которыми не все обладают в равной степени.

Еще великий врач древности Гиппократ пытался классифицировать людей по конституционно-морфологическим признакам, чтобы определить их предрасположенность к какой-либо деятельности. Философ Платон считал, что в идеальном рабовладельческом обществе граждане должны знать, кто из них к какой деятельности способен и предназначен.

В современных исследованиях эта проблема наиболее глубоко рассматривается психологами.

Б. Г. Ананьев характеризовал человека как субъекта труда, познания и общения. Он предупреждал о возможности одностороннего толкования понятия «человеческий фактор» в деятельности. Подход к человеку как к субъекту труда, писал он, требует разностороннего исследования морально-психологической стороны трудовой деятельности. Кроме того, чрезвычайно важно, отмечал Б. Г. Ананьев, что «проблема человека как субъекта труда охватывает не только сферу трудовых мотивов и отношений, но и собственно психофизическую организацию человека, свойствами которой являются трудоспособность, общая одаренность и специальные способности»¹.

А. А. Крылов (1998) вводит понятие «человек как субъект спортивного труда». Его отличает требование высочайшей заинтересованности в осуществлении спортивной деятельности, возрастные колебания от подросткового до зрелого возраста, неравномер-

ность распределения физических и эмоциональных нагрузок по периодам.

Основными путями выбора профессии являются профпропаганда, профориентация, профконсультация, профотбор, психодиагностика.

Профпропаганда является формой профессионального просвещения, цель которой — привлечь внимание к нужным в обществе профессиям, сформировать к ним интерес.

Профориентация предусматривает комплекс мероприятий по ознакомлению человека с миром профессий. В основе профориентационной работы лежат профессиографические исследования, нацеленные на описание и классификацию профессий с точки зрения требований, предъявляемых к человеку.

Результаты профессиографических исследований выражаются в соответствующих профессиограммах по определенным профессиям.

Психологической частью профессиограммы является психограмма, характеризующая требования профессии к личности, к психическим качествам, индивидуальным особенностям работника, возможности компенсации и совершенствования его профессионально значимых качеств, требования к надежности в работе.

Профконсультация включает в себя комплекс психодиагностических мероприятий, направленных на оказание помощи людям в выборе профессии.

На практике чаще всего приходится решать задачу, когда применительно к потребностям отдельной профессии надо выбрать из числа желающих заняться ею наиболее пригодных. Эта задача решается уже в рамках профессионального отбора.

Профотбор как научно обоснованный допуск к профессии носит статистический или вероятностный характер. Различают несколько видов отбора: медицинский, социальный, образовательный и психологический. *Медицинский* отбор направлен на выявление лиц, которые по уровню здоровья могут успешно овладеть профессией.

Социальный отбор направлен на выявление уровня морально-нравственных качеств личности, мотивации выбора профессии, отношений в коллективе и т. д. *Образовательный* отбор предусматривает необходимый уровень знаний и навыков для обучения по избранной профессии.

Психологический отбор выявляет состояние, степень развития тех психических качеств и способностей личности, которые соответствуют требованиям профессии и благоприятствуют успешному овладению ею.

Психодиагностика в профориентации — мероприятия, направленные на психологическое изучение индивидуальных особенностей, профессионально значимых качеств, профессиональной пригодности человека в целях профотбора, повышения эффективности обучения и воспитания.

¹Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — Л.: ЛГУ, 1968.

Психодиагностика как основа профессионального отбора стала развиваться в нашей стране с начала прошлого века.

В 20—30-х гг. в СССР в русле психотехники был разработан целый ряд психодиагностических методик, применяемых как для психологического отбора (особенно в Вооруженных Силах, в частности, в авиации), так и для профориентации.

В стране начали функционировать лаборатории труда (в Москве, Ленинграде, Харькове, Казани, Ростове и др.), которые разрабатывали различные методы тестирования с целью изучения индивидуальных психологических особенностей и профессиональной пригодности. Были организованы и специальные психотехнические лаборатории, бюро, профконсультации и другие соответствующие учреждения. Так, в Ленинграде такое бюро курировал известный психиатр и психолог В. М. Бехтерев.

В Харьковской психофизиологической лаборатории, руководимой Ф. Р. Дунаевским, был разработан ряд продуктивных методик для исследования восприятия, памяти, внимания, координации движений, точности усилий, двигательных реакций. Были сделаны попытки изучения мотиваций к профессиям (методом анкет). К сожалению, все оцениваемые функции рассматривались изолированно, вне комплексного представления о целостной личности.

Ряд хороших профессиографических исследований был выполнен в Московском центральном институте труда (ЦИТе), однако психотехнические методы в этом институте трактовались механистически, а его руководитель А. К. Гастев отстаивал точку зрения об организации труда по машинному образцу, мало оценивая роль таких социальных факторов, как мотивация и отношение людей к работе.

В 20—30-е гг. начали применяться некоторые педагогические методы изучения личности. Например, известным в те годы педагогом Р. Кутеповым при обосновании профессионального отбора учителей рекомендовалось применять следующие задания:

1. Написать сочинение, отражающее склонности к педагогической деятельности.
2. Придумать интересное занятие школьникам сообразно их возрасту.
3. Произнести короткое обращение к детям по заданной теме без конспекта.

В это же время все больше стали входить в моду тесты, направленные на оценку «умственной одаренности». Такое направление, в частности, было характерно для Ленинградского областного исследовательского детского института (ЛООДИ). Применяемые тесты фактически требовали определенных знаний. В то же время дети из семей рабочих и крестьян в силу прежде всего бытовых условий в первые годы Советской власти имели меньшие возможности получать первоначальные знания, чем представители интеллигенции, и поэтому зачислялись в менее «одаренные», а то и в разряд «дефективных».

Тогда же в психотехнику, в связи с относительной простотой тестовых испытаний (подсчет правильных ответов по подготовленным шаблонам или счетчикам), кинулись многочисленные дилетанты, которые основывались лишь на результатах измерения отдельных психических процессов и, забывая о социальной сущности человека с его ценностными ориентациями, мотивами, возможностями воспитания и совершенствования, стали давать категорические заключения: «Будет летчиком!», «Не может освоить профессии телеграфиста» и т. п.

Понятно, что такие прогнозы часто не оправдывались, и это компрометировало саму идею психодиагностики.

В 1936 г. вышло постановление ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе Наркомпросов», где были подвергнуты острой критике психотехническая эмпирика, игнорирование высших проявлений личности, механицизм и формализм в отборе. К сожалению, у нас часто переходят из одной крайности в другую. После этого постановления психотехническое прогнозирование было прекращено, часть специалистов репрессирована, и лишь в послевоенный период в связи с насущными потребностями практики исследования в области психодиагностики вновь получили распространение и стали проводиться сначала в ряде военных профессий, преимущественно по специальности оперативного профиля (у летчиков, моряков, локаторщиков, связистов и др.), а затем и в гражданских учреждениях, в ряде сложных видов профессионального труда, в том числе в спорте.

Профессиональный спорт является самостоятельным видом физической культуры, главной целью которого является раскрытие биологических резервов, адаптационных возможностей организма на предельных или околопредельных уровнях. Его социально-политическое значение заключается в утверждении престижа национальных команд, в развитии международного общения, взаимопонимания, установления мира¹.

Высшей целью спорта, по мнению И. П. Волкова (1996), является целостное духовно-физическое самосовершенствование личности человека.

Исследователи спорта делят спортивную деятельность на пять временных периодов, или, как их принято называть, этапов многолетней подготовки спортсмена: базовая подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация или спортивное совершенствование, высшее спортивное мастерство, поддержание спортивной формы и активного спортивного долголетия.

Данная классификация вписывается в концепцию психологического обеспечения профессиональной деятельности, разработан-

¹См.: Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Ю. Р. Курамшина и В. И. Попова. — СПб.: СПбГАФК, 1999.

ную Г. С. Никифоровым (1996), которая рассматривает ее как взаимосвязанные и сменяющие друг друга временные периоды: профессиональное самоопределение (вход в профессию), профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, повышение профессиональной квалификации (в случае необходимости — переучивание и переквалификация), выход из профессии (адаптация к новым условиям жизнедеятельности).

Особенность психологического обеспечения отбора в спорте состоит в том, что он осуществляется на всех этапах профессиональной деятельности.

Пять этапов профессионального отбора в спорте выделены М. С. Брилем (1980). Нами добавлен шестой этап — отбор в сборные команды мастеров спорта международного класса (МСМК).

Концептуальная модель психологического обеспечения спортивной деятельности представлена на схеме 1.

Схема 1



Психодиагностика является основным инструментом профотбора в спорте, а также контроля уровня подготовленности спортсмена на каждом этапе профессиональной подготовки.

Психодиагностика в спорте — это исследование и оценка спортивно-важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок и состояний и готовности спортсменов к соревнованиям¹.

Психодиагностика на каждом этапе психологического обеспечения спортивной деятельности характеризуется своим содержанием, критериями, методами.

Применение психодиагностики в спорте служит становлению и развитию спорта как особого вида профессиональной деятельности.

1.2. Оценка способностей в психодиагностике

Рассматривая проблемы профориентации, профотбора, профконсультации и обращаясь к различному инструментарию психодиагностики, многие психологи говорят об оценке способностей. Но дело значительно сложнее, чем это представляется без соответствующего анализа самого понятия «способности». В этом термине концентрируются вопросы, которые являются самыми острыми для психологической теории в методологическом и идеологическом отношении.

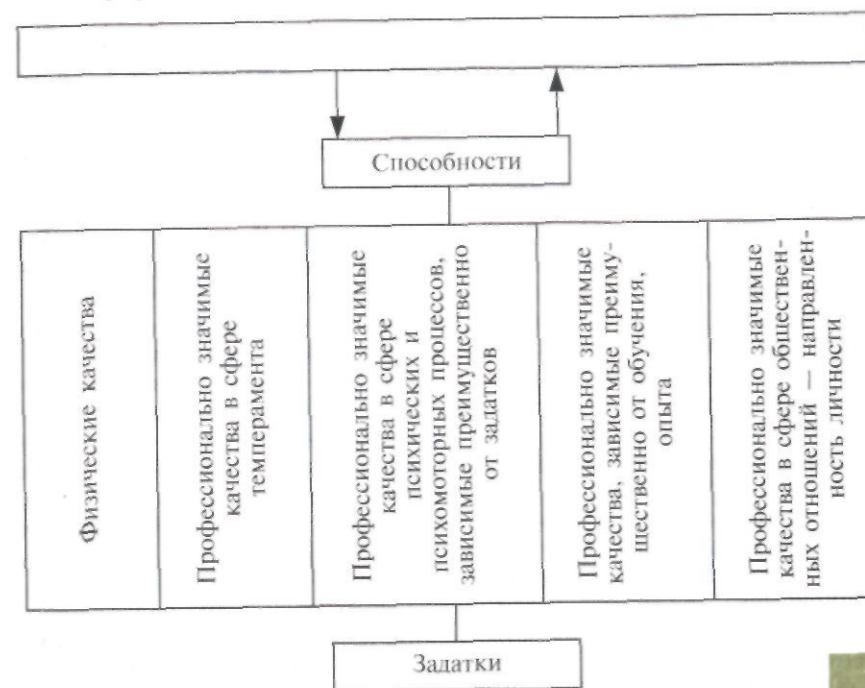
Понятие «способности» трактуется как свойства личности, являющиеся условием успешного выполнения определенных видов деятельности. Они связаны с понятием целостной структуры личности. Способности обычно рассматриваются как некоторый комплекс органически связанных компонентов. Уместно вспомнить при этом слова А. Г. Ковалева о том, что способности всегда выступают в том или ином взаимодействии, составляя своеобразный ансамбль творческих возможностей человека. Или, как писал Б. М. Теплов, способности не просто сосуществуют рядом друг с другом и независимо друг от друга.

Каждая способность изменяется, приобретает качественный характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей. Они рассматриваются обычно в комплексе с мотивацией, направленностью к избранной профессии, с ее эмоциональной оценкой (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, К. К. Платонов и др.). Кроме того, способности нельзя рассматривать вне их развития в обучении, деятельности, без учета взаимодействия человека со средой.

Возникает вопрос, возможно ли отдельными тестовыми методиками, экспресс-методами или даже комплексным их применением проникнуть в глубокую сущность этого динамического явления, в котором даже изменяющиеся взаимосвязи отдельных ком-

¹См.: Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник. — СПб.: СПбГАФК, 1996.

Профессионально значимые качества в структуре способностей



понентов, очередность их изменения, динамика отношений, связанных с факторами социальной среды, и т. п. могут существенно влиять на общую интегральную характеристику. Понятно, что тестирование отдельных показателей различных свойств, даже тесно коррелирующих с внешними критериями деятельности, не дает права говорить о способностях.

Только глубокий анализ многих полученных материалов, сопоставление, соизмерение их в динамике может позволить характеризовать способности. В противном же случае всегда возможен вариант ошибочного прогноза, когда какой-то испытуемый, показавший относительно высокий результат в силу, например, того, что его ограниченные способности уже хорошо раскрыты и целенаправлены, окажется предпочтительнее другого испытуемого, который находится в самом начале развития не раскрывшихся еще способностей, но сумел все же почти сравняться с первым (а через какой-то короткий срок будет иметь перед ним огромные преимущества).

Но надо полагать, что с большей степенью вероятности мы можем иногда выявлять неспособности, особенно патологические случаи их развития, пользуясь, в частности, пролонгированными методиками исследования, позволяющими в достаточно длительной динамике видеть, как развиваются или не развиваются оцениваемые нами функциональные показатели.

Обычно же получаемая с помощью тестов информация свидетельствует лишь об уровне подготовки, о знаниях, навыках, умениях, развитии определенных профессионально значимых качеств, иногда об отношении к обследованию.

Чаше всего мы имеем дело с «тестами достижений», в лучшем случае характеризующими уровень развития профессионально значимых (важных) качеств, которые, в общем-то, дают основные данные для вероятностного прогнозирования успехов (на время измерения) в соответствующей профессиональной деятельности.

Показатели развития качеств отражают в некоторой мере наличие или отсутствие соответствующих способностей, но лишь косвенно, опосредованно, вероятностно. Подлинная же характеристика способностей может быть получена не экспресс-методами, а многосторонним анализом личности в длительной деятельности, с ее подводными камнями, круговоротами, сложностями социальных отношений, способствующими более полному или запоздалому раскрытию способностей конкретного человека.

Таким образом, можно видеть, что между способностями и профессионально значимыми качествами имеется определенная достаточно выраженная вероятностная зависимость, взаимосвязь. Взяв за основу представления о структуре личности по К. К. Платонову, эту взаимосвязь возможно выразить следующей схемой (схема 2):

1.3. Некоторые вопросы профессионального психологического отбора

В соответствии с профориентацией профессиональной психологический отбор играет роль более ограниченную, но весьма целесообразную при комплектовании ряда профессий, связанных с большой сложностью, опасностью, особо трудной подготовкой, очень высокой стоимостью обучения (космонавты, некоторые операторы, некоторые специалисты подземных работ и др.).

Так, хорошо известно, что с введением психологического отбора во время Второй мировой войны американцы стали экономить на подготовке каждого летчика около 10 тыс. долларов. В наше время эта сумма значительно возросла.

Эффективным может оказаться психологический отбор и при комплектовании состава абитуриентов и педагогов целого ряда высших учебных заведений. При этом, как мы уже говорили, внимание следует обращать не только на экономические, но также и на социальные аспекты проблемы.

К сожалению, как и в 20—30-е гг., в профессиональном отборе до сих пор используются преимущественно психотехнические методы. Достаточно успешно психологи проводят бланковое и аппаратное изучение эмоциональной устойчивости, различных свойств внимания, памяти, восприятия, быстроты в действиях, координации и точности движений, восприятия пространственных признаков и других качеств, которые часто называют профессионально значимыми (применительно к определенным профессиям). Реализация таких тестовых методик дает, в общем-то, неплохой эффект.

Иногда весьма эффективным в отборе является также учет нетестовых параметров (предшествующий опыт, спортивная подготовка, возраст и др.).

Но меньше всего внимания уделяется изучению профессиональной направленности — мотивации, коммуникативных способностей, склонности к организаторской деятельности, к управлению людьми, не говоря уже о таких качествах личности, как чувство профессионального долга, ответственности, честности и т. д., которые в большой мере определяют возможности реализации любых способностей, оцениваемых только на психофизическом уровне. В связи с вышеизложенным в практике психологического отбора иногда возникает несовпадение результатов прогноза на успешность обучения и последующей профессиональной деятельности. Так, немало примеров, когда люди, оканчивающие институты, стремятся работать не по специальности, приобретенной в процессе обучения, а по какой-либо другой.

В самих институтах, даже при наличии необходимых психофизиологических данных, иные студенты учатся плохо, отчисляются вследствие неуспеваемости, недисциплинированности, нежелания учиться. Особую роль при этом обычно играет отсутствие должного интереса к избранной профессии.

В исследованиях, проведенных нами совместно с В. И. Бондаренко в течение нескольких лет, было обследовано 37 слушателей Военного института физической культуры, отчисленных из-за низкой успеваемости.

Оказалось, что 23 из них (62%) имели достаточно высокие показатели в тестах, отражающих развитие памяти, внимания, интеллектуальных особенностей, но характеризовались негативной мотивацией к избранной профессии.

Мы изучали также причины неудач в практической деятельности (работе) некоторых выпускников института, специалистов по физической культуре и спорту, ранее прошедших у нас углубленное психологическое обследование и получивших после распределения по прошествии времени отрицательные отзывы с места их работы.

Оказалось, что эти лица характеризовались низкими организаторскими способностями, недостаточно высокими дисциплинированностью и мотивацией к избранной профессии, хотя память, внимание, показатели мыслительной деятельности оценивались у них

как вполне удовлетворительные, хорошие и даже, в некоторых случаях, отличные.

С другой стороны, лица, получившие отличные отзывы с места работы, в 94% случаев характеризовались высокими морально-политическими качествами и организаторскими способностями, хотя не все они имели высокую академическую успеваемость.

Все вышеизложенное в достаточной мере аргументирует необходимость изучать в процессе психодиагностики не только психические и психомоторные процессы человека, но прежде всего те личностные качества, от которых зависит как успех в учебе, так и высокая профессиональная эффективность в последующей деятельности.

Важная психодиагностическая информация о профессиональной направленности, моральных качествах, коллективизме может быть получена, помимо тестирования, путем изучения документов, проведения специальных сочинений по обоснованию своего профессионального выбора и особенно в процессе наблюдения. Ориентировка преимущественно на перечисленные методы с целью оценки профессиональной направленности позволила сократить отчисление по нежеланию учиться из Военного института физической культуры в три—пять раз.

Методики наблюдения

Наблюдение в деятельности, как уже отмечалось, позволяет получать особо важную психодинамическую информацию. Хорошо организованное наблюдение за действиями в разных сложных естественных ситуациях дает возможность увидеть порой самые интимные стороны личности, подлинные мотивы, иногда тщательно скрываемые.

Во время наблюдения при тестировании на тренажерных устройствах мы получали иногда более важные сведения об эмоциональной устойчивости, чем давал сам тест. Подобное можно сказать о наблюдении во время спортивных тренировок и особенно соревнований.

Оценка результатов наблюдения проводится обычно по 5- или 9-балльной шкале. Применение 9-балльной шкалы более удобно для последующей статистической обработки полученных материалов, а также для перевода качественных показателей обследования, полученных при наблюдении, в количественные оценки — баллы.

Одним из успешно апробированных приемов такой оценки является *двухступенчатое тройное деление*.

Сначала по результатам наблюдения производится определение трех условных групп: «лучших», «средних», «худших». К числу «лучших» относятся явно выделяющиеся в положительную сторону, к «худшим» — те лица, которые дали какой-либо повод для отрицательного впечатления, «средними» считаются лица, о которых нельзя сказать ничего определенного.

Следующей ступенью дифференциации результатов является

деление каждой группы на три подгруппы с выводением балльной оценки.

«Лучшие»:

9 баллов — максимально высокие показатели, лучшие из лучших, вне всякого сомнения (около 5% от общего числа обследуемых);

8 баллов — бесспорно, высокие результаты (8—12%);

7 баллов — хорошие, но тяготеющие чем-то к средним результатам (8—12%).

«Средние»:

6 баллов — «средние», которые тяготеют к «лучшим» (около 15%);

5 баллов — безусловно, «средние» (около 20%);

4 балла — «средние», однако тяготеющие к «худшим» (около 15%).

«Худшие»:

3 балла — «худшие», тяготеющие к «средним» (8—12%);

2 балла — «худшие» без оправданий (8—12%);

1 балл — «самые худшие», почти безнадежные (около 5%).

При оценке результатов наблюдения по 5-балльной шкале нередко используется следующий прием:

5 баллов — результаты, безусловно, высокие;

4 балла — результаты более хорошие, чем плохие;

3 балла — нельзя сказать что-либо определенное;

2 балла — результаты более плохие, чем хорошие;

1 балл — результаты, безусловно, плохие.

Отметим, что 9-балльная шкала выводится с помощью расчета среднего квадратического отклонения (σ). За 5 баллов берется величина, равная средней арифметической величине $\pm 0,25\sigma$. Затем добавляется $0,5\sigma$ в лучшую сторону, что соответствует 6 баллам, плюс еще $0,5\sigma = 7$ баллам, плюс еще $0,5\sigma = 8$ баллам и еще $0,5\sigma = 9$ баллам. Затем от средней величины вычитается $0,5\sigma$, полученная разность соответствует 4 баллам, и затем вычитается еще по $0,5\sigma$, и так до 1 балла.

В тех случаях, когда результаты тестирования не совпадают с нормальным распределением, критерии оценки в баллах могут несколько отличаться от приведенной схемы, но незначительно.

1.4. Применение психодиагностических методик

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик:

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку).

2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция). В настоящее время в большинстве команд высшей лиги включены в штат специальные тренеры-селекционеры, которые отбирают из команд

более низших лиг именно тех спортсменов, которые по своим психическим, физиологическим и физическим качествам претендуют на роль игрока (спортсмена) высшей лиги.

3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую команду.

Проблема отбора, как отмечают ведущие советские специалисты (В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова, В. П. Филин, М. Я. Набатникова и др.), связана с решением четырех задач:

1. Определение модельных характеристик. Это своего рода спортограмма вида спорта со своими требованиями к психологической структуре личности и психологическим качествам спортсмена.

2. Прогнозирование. Оно является одной из самых актуальных проблем, решаемых в психологическом отборе.

3. Повышение эффективности отбора. Данная задача непосредственно связана с методиками психодиагностики в спорте: чем адекватнее требованиям спортограммы содержание той или иной методики, тем выше эффективность отбора.

4. Улучшение организации отбора. Обычно отбор и спортивная ориентация проводятся в течение ряда лет на нескольких этапах, так как необходимо выяснить по крайней мере две характеристики индивида: во-первых, успешность его продвижения в учебном процессе и, во-вторых, эффективность его действий в дальнейшей реальной обстановке со всеми возможными усложненными ситуациями, включая экстремальные условия.

Педагогу в своей практической деятельности приходится сталкиваться со всеми разновидностями отбора и решать вышеуказанные задачи. Если мысленно представить все временные этапы психологического отбора в спорте, то можно абсолютно четко совместить разновидности отбора с решением вышеуказанных задач.

На первом этапе решение задач спортивной ориентации основывается на модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями спортограммы групп видов спорта. На данном этапе определяются те способности юных спортсменов, которые предполагают успешность их спортивной деятельности в определенной группе видов спорта, например циклических, ациклических, спортивных единоборств, игр. Распределение детей по видам спорта на первом этапе нецелесообразно, так как еще сложно правильно определить те или иные способности юного спортсмена к группе видов спорта. И в этом педагогу несомненную помощь окажут предлагаемые в данном пособии методики психодиагностики. В последнее время создаются профессиональные модели личности спортсменов различных специализаций, на основе которых производится профотбор. В качестве примера приводится структурная модель личности спортсменов, представителей игровых видов спорта (Серова Л. К., 1998).

Схема 3
Структурная схема психических профессионально важных качеств спортсменов-игровиков



На втором этапе решение задач спортивной селекции основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями каждого вида спорта в отдельности. Допустим, на первом этапе мы определили, что мальчик по своим психологическим показателям — быстрой и точности сенсорных реакций, подвижности нервной системы, оперативному мышлению, распределению внимания и т. п. — подходит для занятий спортивными играми или единоборствами. На втором же этапе мы должны отобрать данного мальчика уже конкретно для определенного вида спортивных игр (футбола, баскетбола, хоккея, волейбола, тенниса и др.) или единоборств (бокса, борьбы, фехтования). Это, так сказать, первичная психологическая селекция. А вторичная заключается в отборе перспективных молодых спортсменов в команды высшей лиги. Эта проблема более сложная, так как помимо чисто специфических психологических способностей спортсмена к занятиям тем или иным видом спорта надо определить и уровень развития его волевых, эмоциональных, интеллектуальных и сенсорных качеств, определить его личностные особенности. То есть на данном этапе решается, по существу, и задача прогнозирования успешности выступления спортсмена в том или ином виде спорта. Предлагаемые методики психодиагностики, проверенные в лонгитюдном исследовании одних и тех же спортсменов, окажут существенную помощь педагогу в этом направлении.

На третьем этапе решение задачи отбора наиболее надежных спортсменов в команду для выступления в ответственных соревно-

ваниях основывается на индивидуальных прогнозных модельных психологических характеристиках того или иного спортсмена и реализуемых в экстремальных условиях соревнований.

Третий этап является одним из основных, особенно при отборе спортсменов в олимпийские команды РФ, в сборные команды ведомств и обществ для участия в первенствах России, международных соревнованиях. Эффективность третьего этапа отбора является показателем психологической подготовленности, эрудиции и интуиции тренера-педагога, который на основе умелого подбора методик психодиагностики, внимательного изучения личности спортсмена в различных условиях жизни и спортивной деятельности смог отобрать из многих претендентов в команду наиболее надежных. Опыт опытных тренеров-педагогов показывает, что эффективность третьего этапа отбора тесно связана с точностью психологического отбора на втором и первом этапах. То есть цикл замыкается: отбор на третьем этапе позволяет обосновать отбор на втором и первом этапах, и наоборот, чем выше эффективность первого этапа, тем лучше осуществляется отбор на втором и третьем этапах.

Мы кратко рассмотрели разновидности, задачи и этапы отбора. Но вопрос заключается в том, какие методики психодиагностики следует рекомендовать на том или ином этапе отбора для решения конкретных задач. Исходя из исследований российских психологов, по-видимому, следует применять методики для определения личностных и социально-личностных особенностей юных спортсменов на втором и третьем этапах отбора для решения задач спортивной селекции и комплектования команды. Надо также учесть, что личностные и социально-личностные особенности спортсмена — наиболее консервативные качества и они менее всего подвержены быстрому временным изменениям.

Психологические качества — волевые, интеллектуальные, эмоциональные и сенсорные — более подвижные элементы личности спортсмена. Поэтому психодиагностика данных качеств может осуществляться в более короткие сроки для решения задач всех трех этапов отбора. Главное, чтобы методики были стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду спорта, проводились в необходимых условиях. Только динамика исследований может дать положительные знания о психологических качествах спортсмена и прогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния являются наиболее подвижными элементами личности спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена-школьника может многое сказать о степени его соревновательной надежности, прогнозировать поведение в экстремальных условиях, внести коррективы в предсоревновательную подготовку. Методики психодиагностики психического состояния, описанные в пособии, помогут педагогу четко отличать спортсменов по степени их напряженности, возбудимости или

заторможенности, определить боевую готовность, стартовую апатию или стартовую лихорадку и подобные им состояния.

Применение методик, описанных в пособии, окажет несомненную пользу психологическому отбору в спорте, решению задач всех его разновидностей. Важно только знать, что ни одна самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю психологическую характеристику личности спортсмена. Она вскрывает только малую часть, какую-то грань его психологических способностей, черт личности, качеств, состояний. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению личности спортсмена сможет привести педагога к объективной характеристике спортсмена. Педагог должен научиться применять методики психодиагностики, умело и грамотно их интерпретировать с постоянной мыслью о том, что личность спортсмена, и в особенности юного спортсмена, — это настолько сложное явление, что ошибки в ее оценке недопустимы. Он должен помнить также о том, что никакие качества, никакие способности не остаются неизменными. Они все время изменяются, или, как сказал Гете, «природа без конца создает новые формы. То, что существует теперь, никогда не существовало раньше, то, что было, никогда не вернется».

Под влиянием педагога, вооруженного психологическими знаниями, осуществляется становление личности юного спортсмена. В этом процессе важную роль должен играть и психологический отбор как элемент системы воспитания молодых спортсменов. Помочь молодому спортсмену найти именно ту деятельность, которая будет ему в радость, в которой он разовьет свои лучшие качества и достигнет реальных для него жизненных и спортивных высот — вот истинная цель воспитания.

Психодиагностические материалы могут оказать большую помощь педагогу в его учебной и воспитательной работе, спортивно-му тренеру при организации тренировочных занятий и в обеспечении индивидуального подхода в воспитании.

В процессе обучения информация о развитии у студента, ученика памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить лучшее усвоение учебного материала. В спортивной тренировке знание индивидуальных особенностей спортсмена — это путь достижения высоких результатов и предупреждения перетренировки. Наличие сведений о типологических чертах обучаемого помогает выбрать для него индивидуальный стиль деятельности, а учет, например, относительной слабости основных нервных процессов у воспитуемого дает основание воспитателю оптимизировать свои воздействия, не злоупотреблять жесткими мерами, так как это может лишь ухудшить дело и вызвать состояние общей заторможенности на основе охранительного торможения.

Психодиагностическая информация может явиться также средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы.

Б. Г. Ананьев (1968), оценивая основные факторы интеллектуального развития, показал, что интеллект развивается во взаимосвязи его функциональных компонентов. Было выявлено, что изменения в межфункциональной структуре интеллекта влияют на изменения в каждой из его функций. Все это — богатейший материал для педагогической психологии, для оптимизации учебного процесса. Роль таких сведений особенно видна при сопоставлении их, например, с ошибочным утверждением Г. Айзенка (1972) о том, что фундаментальным базисом интеллектуальных различий является прежде всего характеристика скорости умственных процессов.

С помощью психодиагностики получены данные о том, что развитие умений в восприятии пространственных признаков коррелирует, например, с успехами в начертательной геометрии (*Якиманская И. С.*, 1980). Эти материалы могут иметь применение в учебном процессе в физкультурном вузе, их следует учитывать и при организации спортивной подготовки, связанной, например, с восприятием пространственных признаков.

Опираясь на психодиагностическую информацию и умело анализируя ее результаты, Я. А. Пономарев (1967), А. А. Матюшкин (1972) показали, что в интеллекте необходимо изучать процесс организации достижения цели: планирование, прогнозирование, контроль, коррекция и т. д., что предопределяет дальнейшие пути оптимизации педагогической оценки. Следует не только ориентироваться на результат, но необходимо учитывать, каким путем пришел к нему обучаемый. Все это применимо и в спорте, и в подготовке специалистов по физической культуре и спорту, а необходимая информация может быть получена средствами психодиагностики.

Опираясь на психодиагностическую информацию, возможно достаточно быстро, как уже отмечалось, проводить корректирование выявленных недостатков в физических и ряде психических качеств. Так, с успехом осуществлялось повышение силовой выносливости в сокращенные сроки у пловцов; тонкой координации движений и мышечного чувства у биатлонистов; чувства равновесия у тяжелоатлетов; переключения внимания у спортсменов; способности к преодолению мышечной скованности у стрелков и боксеров и др.

Таким образом, можно видеть, что полученные тестированием сведения существенно обогащают педагогику, в том числе и в отношении исследования структуры познавательной деятельности, развития психических процессов, психомоторного совершенствования.

Назначение психодиагностических методик

В профориентации, профотборе, в учебно-воспитательном процессе могут применяться одни и те же психодиагностические методики. Все зависит от цели их применения. Простейшая их классификация может выглядеть таким образом.

По направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний выделяют следующие методики:

— изучения направленности, интересов (карта личности К. К. Платонова и др.);

— личностные, характеризующие структурные компоненты личности (опросники *ММРІ*, Кеттелла, Векслера, ЧХТ, Айзенка и др.);

— исследования личности спортсмена в системе общественных отношений, его авторитетности в коллективе (социометрические методики);

— изучения особенностей мышления (тесты Векслера, Равена и др.);

— выявления патологических особенностей психики и черт характера (*ММРІ*, ЧХТ, Сонди-тест и др.);

— определения творческих способностей (информация может быть получена из результатов тестирования по Роршаху и др.);

— направленные на диагностику общей осведомленности, профессиональных знаний, навыков (разделы тестов Векслера и большинство методик для исследования мышления);

— изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др. (бланковые и аппаратные тесты);

— исследования психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координационные тесты, специальные физические упражнения);

— психофизиологические (аппараты для исследования сенсомоторных реакций, психофизиологические и электрофизиологические методики);

— изучения глазомера, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратные тесты);

— диагностики эмоционально-волевой сферы, эмоциональной устойчивости (комплексные методики, иногда с применением физиологических и биохимических измерений);

— оценки психических состояний (опросники Спилберга—Ханина, САН, тест Люшера и др.).

По форме применения:

— наблюдение (в естественных условиях, при моделировании сложных ситуаций, в процессе тестирования);

— беседа (индивидуальная и групповая);

— опросники и анкеты (открытые и закрытые);

— социометрические методики;

— бланковые тесты (индивидуальные и групповые);

— аппаратные тесты (индивидуальные и групповые);

— обследование на тренажерах и тренажерных устройствах;

— специальные контрольные физические упражнения (для исследования быстроты, внимания, оперативной памяти, координации и точности движений и др.);

— комплексные методики (включающие двигательную деятельность, физиологические, электрофизиологические и др. измерения).

По способам применения:

— аналитические тесты (для оценки отдельных психических процессов, качеств, функциональных показателей);

— синтетические тесты (направленные на блоки свойств);

— комплексные методики (моделирующие важные компоненты деятельности);

— пролонгированные методики (многократное тестирование, в том числе после воздействия различных факторов, периодов обучения и тренировки, адаптации).

В данном сборнике представлено около 200 методик психодиагностики в спорте (не считая вариантов одной и той же методики).

Они направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики личности спортсмена, его спортивной деятельности и взаимодействия, без которого спорта, где главным содержательным элементом является соревнование, быть не может. В свою очередь, личность спортсмена диагностируется по трем главным аспектам: личностные процессы, состояния и свойства личности. Спортивная деятельность рассматривается со стороны обучения навыкам и умениям (учебная) как деятельность по повышению спортивного мастерства (тренировочная) и как соревновательная, являющаяся квинтэссенцией всех видов спортивной деятельности. Взаимодействие изучается прежде всего в плане межличностных отношений спортсмена-школьника и его тренера, членов одного спортивного коллектива, а также противостояния соперников в условиях соревнований.

Таким образом, направленность, сфера исследований представленных психодиагностических методик охватывают практически все основные стороны личности спортсмена. Используя данные методики, представляется возможным оценить и его психологическую готовность к успешному выполнению тренировочной и соревновательной деятельности, отношения с тренером и в спортивном коллективе, более эффективно находить точки приложения индивидуальных учебно-воспитательных воздействий.

Спортивный тренер, учитель-специалист по физическому воспитанию могут получить информацию о выраженности у своих питомцев мотивов к занятиям физическими упражнениями, об их нравственной окраске, отношении воспитуемых к моральным ценностям, требованиям спортивной этики, развитию чувства коллективизма, эгоизма, уровне притязаний. Ориентируясь на сведения о сформированности этих качеств и особенностях их развития у спортсменов или учащихся, воспитатель будет проводить свою работу более целенаправленно, осуществляя индивидуальный подход. Данная психодиагностическая информация может помочь и в комплектовании общественного актива, а при соответствующих обстоятельствах должна учитываться в отборе спортсменов для участия в ответственных соревнованиях.

С целью отбора в сборные команды и оценки готовности спортсменов к соревнованиям могут быть рассмотрены и проанализированы материалы, полученные с помощью тестов, о личностной и ситуативной тревожности, об эмоциональной устойчивости, чертах

личности, выявляемых с помощью опросников Кеттелла, *MMPI* и др. Эти же сведения тренеры и школьные учителя должны реализовать в поисках наиболее эффективных средств и приемов воспитания, целенаправленного решения различных воспитательных задач.

Оценка типологических свойств, особенностей темперамента дает педагогам важную психодиагностическую информацию, позволяющую планировать учебно-воспитательные воздействия с учетом, например, того обстоятельства, что представители слабого типа нервной системы в ответ на неосторожную резкость в обращении с ними часто отвечают защитно-охранительной реакцией, снижая эффективность выполняемой деятельности, в том числе на тренировках, не говоря уже о соревнованиях. Но в то же время эти люди обладают очень тонкими порогами чувствительности, определяющими успех овладения различными сложными физическими упражнениями. В подобных случаях встает вопрос о планировании специальных мероприятий по своевременной адаптации таких спортсменов к вероятным неблагоприятным условиям выступлений. Что же касается школьников, то в процессе занятий физической культурой по отношению к тем из них, для кого характерны данные психологические особенности, необходим особый педагогический такт, шадящий режим нагрузок, в частности эмоциональных.

На основании материалов, полученных путем применения тестов Кеттелла, *MMPI*, *ЧХТ* и др., возможно выявление лиц с отклонениями в психическом здоровье, с патологией характера, что после соответствующей консультации с врачом позволит строить правильные с ними отношения, определять их оптимальное положение в коллективе.

Разносторонняя психодиагностическая информация о развитии у школьников различных психических и психомоторных процессов, о наличии каких-либо конкретных недостатков в этих процессах открывает перед специалистами по физическому воспитанию огромные возможности в решении задач профессиональной ориентации. Особенно это следует сказать в отношении организации физкультурных мероприятий по корригированию недостатков в психомоторных качествах (координации, точности движений и др.), некоторых психических процессах (внимания, оперативной памяти, быстроты действий и др.).

Целенаправленное совершенствование избранных физических, психических, психомоторных качеств (по спортивным программам), основываясь на полученной психодиагностической информации, тренеры могут проводить с привлечением спортсменов разных специализаций. Это же относится к волевым качествам, эмоциональной устойчивости.

Представленные в пособии проективные методики позволяют получить материалы о некоторых интимных сторонах личности спортсмена или школьника, которые при прямой постановке вопроса нередко скрываются. Такие материалы, например о каких-либо

глубоких переживаниях, психотравмах, негативных мотивах, опасениях и т. д., важны при определении индивидуального подхода в воспитании.

На основе материалов о психических состояниях, сведений об особенностях личности спортсмена в системе общественных отношений тренер может судить о психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям (Худадов Н. А., 1968), об их психологической готовности (Алаторцев В. А., 1970; Ганюшкин А. Н., 1972; Генев Ф., 1971; Жарикова Л. Е., 1984; Козлов Е. Г., 1974; Пуни А. Ц., 1969, и др.) и при необходимости проводить соответствующие мероприятия морально-психологической подготовки.

Понятие психологической подготовленности спортсмена можно рассматривать как состояние, характеризующееся способностью к успешной спортивной деятельности, на основе соответствующего приспособления мотивационных, интеллектуальных, эмоционально-волевых, психомоторных и других сторон психики и развития положительного функционального состояния. Все это может быть оценено с помощью методик (хотя и в вероятностных показателях). Особо важное значение при этом имеют:

- нравственные качества, социальный статус, уровень авторитетности;
- социально-психологические показатели, в том числе коллективизм, отношение с тренерами, с учителями-специалистами по физическому воспитанию;
- спортивная направленность, мотивация к тренировкам, к выступлению на соревнованиях;
- уверенность в успешности спортивной деятельности, связанная с хорошей специальной технической, тактической и физической подготовленностью, положительным опытом спортивных тренировок и выступлений, адаптацией к вероятным условиям соревнований;
- оптимальный уровень развития психических и психомоторных процессов;
- готовность действовать в неожиданных сложных, экстремальных условиях, уровень волевых качеств, эмоциональная устойчивость;
- оптимальное функциональное состояние, самочувствие, настроение.

Требования к психодиагностическим методикам

Рассматривая вопросы психодиагностики, перечислим ряд требований к методам и тестам, применяемым для оценки профессионально значимых качеств, черт личности, индивидуальных особенностей.

1. *Прогностическая ценность.* Заключается в том, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах, в профессиональной деятельности, к которой отбираются и готовятся тестируемые лица. Ценность теста обычно измеряется коэф-

фициентом корреляции результатов его выполнения и внешними критериями, для предвидения которых применяется тест.

Широко применяется также методика сравнения групп, противостоящих по результатам выполнения оцениваемых действий (например, «лучших» и «худших» по профессии). При этом учитывается статистическая значимость различий между данными группами.

2. *Надежность, стабильность результатов у одного и того же испытуемого.* Надежность измеряется коэффициентом корреляции между отдельными рядами результатов, полученных по одному и тому же тесту. Иногда рассчитывается так называемый нечетно-четный коэффициент внутритестовой надежности, который определяется как коэффициент корреляции между суммами результатов, полученных в течение нечетных рабочих периодов, и суммами результатов, полученных в течение четных периодов.

Надежность тестов обычно повышается с их продолжительностью.

3. *Научность, обоснованность и убедительность.* Применение теста должно основываться на каких-либо достаточно определенных чертах профессиограммы (спортограммы). Необходима ясность, какая именно черта подвергалась изучению и почему ее следует оценивать. Полученные данные подвергаются научному анализу и интерпретируются в связи с конкретными научными положениями.

4. *Уникальность и дифференцированность.* Методика должна быть направлена на определенную черту, качество, группу качеств. Желательно, чтобы корреляция между результатами избранного теста и результатами других тестов, направленных на изучение заведомо иных качеств, была меньше.

5. *Адекватность тем качествам, на оценку которых направлен тест,* общность применяемого теста и раздела изучаемой деятельности в отношении их психологической структуры.

6. *Объективность, характеризующая наибольшей стандартизацией теста.* Условия обследования должны быть таковы, чтобы на результаты теста не влияли посторонние факторы (индивидуальные особенности экспериментатора, настроение испытуемого, ошибки аппаратуры и др.). Необходимо исключить предвзятость мнения экспериментатора, особенно при производстве записей результатов тестирования. По каждому тесту подготавливаются специальные инструкции, четко определяющие, что делать и что говорить экспериментатору и испытуемому.

7. *Достоверность.* Должны проводиться объективные численные измерения.

8. *Сочетание методов численной оценки тестов с данными педагогического наблюдения,* оценкой поведенческой реакции, результатами беседы, анализом характеристик и анкетных данных.

9. *Наличие эффективных внешних критериев* (т. е. критериев в практике, с которыми можно было бы сопоставить результаты тестирования).

10. *Практичность тестов,* характеризующая их доступностью, простотой и быстротой выполнения, массовостью, возможностью применения с ограниченным количеством персонала.

Особенно важное значение имеет требование к прогностической ценности применяемых методик. Обратим внимание на возможные существенные ошибки определения такой ценности при расчете коэффициентов корреляции. Дело в том, что взаимосвязь между результатами тестирования и прогнозируемыми успехами в деятельности далеко не во всех случаях линейная. Часто данная связь выражается так называемой кривой насыщения. Суть этой связи в том, что до определенного предела она четко выражена, а затем снижается и, наконец, исчезает полностью (на соответствующем графике линия связи сначала круто поднимается, а затем идет параллельно основанию). Например, для высококвалифицированного волейболиста показатели распределения внимания на уровне 6—7 баллов (по 9-балльной шкале) являются оптимумом, дальнейший их рост уже ведет к повышению качества игры, совершенствованию которой определяют другие факторы (а распределения внимания вполне достаточно). Более того, в отдельных случаях чрезмерное повышение какого-либо очень важного показателя психологического тестирования может определять даже резкое понижение связи (хотя до уровня некоторого оптимума эта связь четко выражена). Например, способность к очень высокой концентрации внимания для высококвалифицированного представителя мотоспорта столь же неблагоприятна, как и очень низкое развитие этой способности (она начинает противостоять необходимому переключению внимания). Таким образом, искомый коэффициент корреляции может быть очень низок, а прогностическая ценность теста высока, учитывая возможность выявления наиболее низких (недопустимых) показателей концентрации внимания.

Определение прогностической ценности (или, как говорят, валидности) различных психологических методик более эффективно при соответствующем комплексном подходе, с наличием надежных внешних критериев, с учетом результатов наблюдения и опорой на обычный здравый смысл.

Глава 2

Изучение структурных компонентов личности спортсмена

2.1. Изучение структуры личности спортсмена

Практический опыт работы со спортсменами высокого класса и изучение существующей литературы по данной проблеме явились основой для создания нами карты личности спортсмена. Согласно этой карте структура личности спортсмена включает социально-психологическую, психофизиологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры (табл. 1).

Таблица 1

Компоненты структуры потенциальной ценности личности спортсмена

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
I. Социально-психологическая	Отношение к себе	Правдивость, честность Самокритичность Требовательность к себе Общительность Отзывчивость Дружелюбие Чувство собственного достоинства Дисциплинированность
	Отношение к обществу	Готовность прийти на помощь
	Отношение к труду	Организаторские способности Трудолюбие и интенсивность труда Аккуратность в труде Ответственность
	Интересы	Интерес к спорту Интерес к своему виду спорта Интерес к медико-биологическим вопросам физкультуры и спорта Широта интересов Глубина интересов

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
II. Психологическая	Способности	Устойчивость интересов Двигательные Сенсомоторные (психомоторные) Спортивная одаренность
	Интеллект	Активность мышления Самостоятельность Логичность мышления Умственные качества
	Психофизиологические качества	Внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость) Память (краткосрочная, долгосрочная оперативная) Мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное) Скорость переработки информации
	Эмоциональная сфера	Отсутствие повышенной нервозности Осторожность Эмоциональная устойчивость. Тревожность Фрустрация Эмоциональная возбудимость Эмоционально-моторная устойчивость
	Волевые	Стеничность эмоций Самообладание Настойчивость Решительность Умение мобилизовать свои резервы Абсолютный порог. Дифференцировочный порог Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов Чувствительность вестибулярного анализатора
III. Профессиональная (спортивного мастерства)	Состояние анализаторов и их взаимодействие	Скорость простых сенсомоторных реакций Скорость реакций с выбором. Антиципация Умение работать в оптимальном темпе
	Психомоторика	Наивысшее спортивное достижение Наивысшее достижение в текущем сезоне Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
IV. Медико-биологическая (спортивных возможностей)	Техническое мастерство	Частота срывов на ответственных соревнованиях Стабильность результатов, опыт соревнований Динамика результатов за годы тренировок Арсенал технических приемов Техника на фоне утомления Арсенал технических приемов в условиях стресса
	Тактическое мастерство	Умение строить программы действий Умение реализовать намеченную программу действий Умение сочетать простые действия со сложными Умение быстро перестроить свою деятельность Умение не теряться в сложной обстановке
	Специальная физическая подготовка	Состояние специальных физических качеств. Объем тренировочных нагрузок. Объем соревновательных нагрузок
	Восстанавливаемость	Способность восстанавливаться во время соревнований Способность восстанавливаться между соревнованиями Способность восстанавливаться после напряженного сезона
	Анатомо-морфологические	Росто-весовой показатель Силовой индекс Жировая масса Мышечная масса Рост Вес
	Физические качества	Выносливость общая Выносливость силовая Выносливость скоростная Выносливость скоростно-силовая Статическая выносливость Скорость Сила Ловкость
	Тип ВНД	Сила возбуждающих процессов Сила тормозных процессов

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
	Компоненты оценки здоровья	Уравновешенность нервных процессов Подвижность возбуждения и торможения Острые и хронические заболевания Острые и хронические травмы Обращаемость к врачам (жалобы) Трудотерапия Способность переносить большие нагрузки
	Функциональные показатели энергетики (кардиореспираторной системы)	Аэробная работоспособность (PWC — 170) Анаэробная работоспособность. ЧСС в покое. ЧСС и другие функции после работы максимальной интенсивности. ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности. ЧСС после работы большой интенсивности

В каждую подструктуру входит несколько групп качеств, которые, в свою очередь, состоят из отдельных качеств, умений, навыков. Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из пяти подструктур, составляет многоуровневую иерархическую систему. Самый высший уровень структуры — социальный, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества, побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все нижележащие подструктуры.

Количественную оценку каждого из включаемых в данную структуру качеств тренеры в своей практической работе могут получить по условной 9-балльной шкале, используя представленную выше методику двухступенчатого тройного деления.

В связи с тем что социальная и социально-психологическая подструктуры с трудом поддаются квантификации, оценка их предполагает особенно внимательное, глубоко критичное обобщение результатов достаточно длительного наблюдения в реальной деятельности прежде всего в сложных, экстремальных ситуациях.

В данной работе предполагается также коррекция выставляемых оценок в связи с динамикой качеств и навыков по ходу тренировок и соревновательной деятельности, с учетом их периодов.

В остальных подструктурах (психологической, профессиональной, медико-биологической) шкалы таблицы позволяют подойти к оценкам качеств более дифференцированно. Предлагаемые оценочные шкалы не исключают, а, наоборот, предполагают творческий

подход к оценке конкретных школьников, обязательную коррекцию применительно к тому или иному виду спорта, периоду спортивной деятельности и т. п. По методике канадского профессора Д. Гевина можно попытаться самостоятельно определить подходящий для себя вид спорта.

Сначала определите, какой вы человек — общительный, взрывной, дисциплинированный, агрессивный, боевой, сосредоточенный, любящий риск? При этом вы будете пользоваться шкалой оценок: 1 (чаще всего), 2 (часто), 3 (иногда), 4 (редко) и 5 (никогда). На схеме нужно заштриховать соответствующие кружки, после чего соединить их прямыми линиями. Конфигурация этих линий и является спортивным профилем вашей личности. Если вы сравните его с психограммами различных видов спорта, то, может быть, вам сразу же удастся определить, какой вид больше всего подходит именно для вас.

1 (чаще всего)	2 (часто)	3 (иногда)	4 (редко)	5 (никогда)
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0

1. Общительный
2. Взрывной
3. Дисциплинированный
4. Агрессивный
5. Боевой
6. Сосредоточенный
7. Любящий риск

Сделать это вам помогут следующие пояснения.

1. Общительный ли вы человек? То есть стараетесь ли все делать в одиночку или любите работать в коллективе? Легко ли вы вступаете в дружбу или же избегаете контактов с незнакомыми людьми? Любите ли ходить в гости или же лучше всего чувствуете себя дома?

2. Взрывной ли вы человек? Принимаете ли решения внезапно или сначала разрабатываете подробный план действий? Как поступаете, если происходит что-то непредвиденное: отказываетесь от собственных решений или же наперекор всему продолжаете осуществлять свой первоначальный план?

3. Дисциплинированный ли вы человек? Стараетесь ли обойти трудности или же сразу принимаетесь за решение возникших проблем? Нужен ли вам быстрый успех, чтобы не пасть духом, или же вы доводите до конца любое начатое дело?

4. Агрессивный ли вы человек? Ощущаете ли вы раздражение, попадая в стрессовые ситуации? Обижаетесь ли моментально, если вас кто-то задевает, или же стараетесь по возможности избежать ссоры?

5. Боевой ли вы человек? Стимулирует ли вас конкуренция, или же соперники только заставляют вас нервничать? Соперничаете ли вы с друзьями или же считаете, что в жизни уже достаточно победителей и побежденных?

6. Сосредоточенный ли вы человек? Легко ли вам в разговоре придерживаться одной темы, или же вы перескакиваете с одного на другое? Быстро ли вам что-то надоедает, или же вы упорно доводите до конца начатое вами дело?

7. Любите ли вы риск? Работаете ли вы на пределе ваших возможностей или прежде всего заботитесь о своем здоровье? Нравится ли вам немного понервничать, или же вы очень быстро распознаете опасности, грозящие вам?

Когда вы получите графическое изображение профиля вашей личности, то вам останется лишь сравнить его с помещенными ниже психограммами некоторых видов спорта (рис. 1).

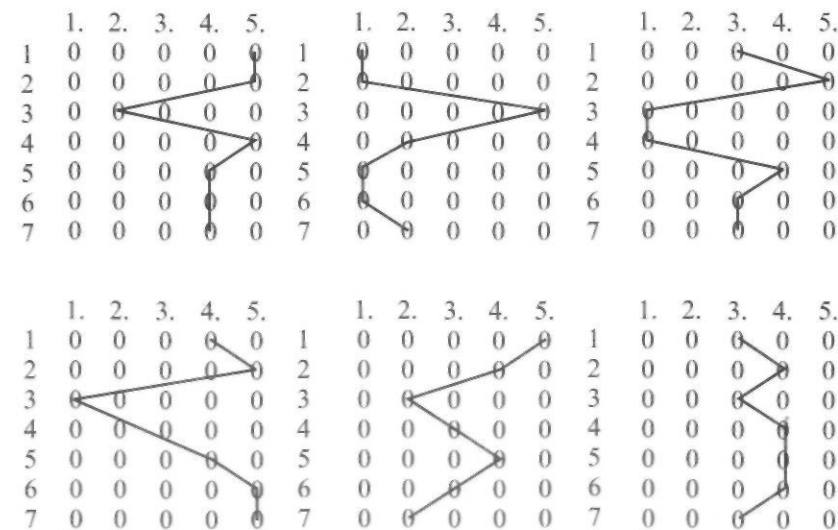


Рис. 1. Графическое изображение профилей личности представителей некоторых видов спорта.

1. Плавание. 2. Горные лыжи. Теннис. Бадминтон. 3. Атлетическая гимнастика. 4. Бег. 5. Велоспорт. 6. Лыжи беговые

2.2. Исследование общественной, спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний

Направленность личности как систему устойчивых доминирующих мотивов можно измерять как со стороны отношения спортсмена к людям, к себе, к обществу в целом, так и со стороны его стремления к занятию спортом, участию в соревнованиях, потребности в достижении высоких спортивных результатов.

Экспериментальная методика определения коллективистической (стремление защищать интересы коллектива) и индивидуалистической (стремление к личному успеху) мотивации разработана спортивным психологом из Каунаса Ю. Ю. Палайма¹.

С целью определения устойчивого морального мотива были организованы соревнования по баскетболу между командами мальчиков двух средних школ на лучшее выполнение по скорости одного варианта нападения без защитников. По сигналу экспериментатора игроки, расположенные по лицевой линии на своей половине площадки, должны как можно быстрее занять указанные места у щита противника и после атаки (броска мяча по корзине) так же быстро вернуться в исходное положение. С помощью секундомеров измеряется «чистое» время бега игрока с мячом или без него по площадке в оба направления. Это время и является показателем усилий и старательности игрока.

Участникам соревнования объясняется, что им придется соревноваться два раза: первый раз — внутри своей команды за право попасть в ее основной состав и второй раз — во время игры в первом и втором составе своей команды, защищая ее честь и интересы во встрече с соответствующим составом другой команды. В обоих соревнованиях (их можно условно назвать личными и командными) каждый игрок выполняет упражнение десять раз (по пять раз в каждом), меняя свое положение в игре. В процессе личного соревнования время выполнения игроком каждого из пяти упражнений в отдельности и всех вместе доводится до сведения всех участников. В командном же соревновании личные результаты игроков не объявляются, сообщаются только общие (суммарные) показатели выполнения каждого упражнения всей командой.

Сопоставление времени выполнения упражнения во всех пяти положениях игры в отдельности и в целом в личном и командном соревнованиях позволяет судить о сравнительной степени старательности игроков в борьбе за личную или командную честь. На этой основе делается вывод о силе, устойчивости моральной стороны мотива.

¹См.: Палайма Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена // Психология и современный спорт. — М., 1973.

Оценка морального мотива выводится следующим образом: если время, показанное в командном соревновании, было лучше при выполнении упражнения во всех пяти или хотя бы в четырех его положениях по сравнению с соответствующим временем в личных соревнованиях, то моральный мотив считается сильным, в трех упражнениях — средним, менее чем в трех — слабым (табл. 2). Экспериментальные выводы могут сопоставляться с мнением тренера о своих воспитанниках.

Таблица 2
Сравнительная сила морального мотива игроков

Игрок № п/п	Положение в игре					Выводы о силе морального мотива	
	I	II	III	IV	V	по данным эксперимента	по характеристике тренеров
1	+	·	+	+	+	сильный	сильный
2	+	+	+	+	—	сильный	сильный
3	+	+	+	+	—	сильный	сильный
4	+	—	+	+	+	сильный	средний
5	+	+	+	+	+	сильный	средний
6	+	+	+	+	+	сильный	сильный
7	+	+	+	+	+	сильный	слабый
8	—	+	—	+	+	средний	средний
9	—	+	—	+	—	слабый	средний
10	+	—	—	—	+	слабый	средний

Примечание. За команду игрок старался больше (+), меньше (—), столько же (·).

Общественную и спортивную направленность личности можно определить путем наблюдения по следующим критериям: выраженность мотивации достижения, участие в соревнованиях, характер нравственной мотивации (индивидуалистической и коллективистической), социальная реакция на условия соревнования, препятствия, трудности. Оценка дается по 5-балльной шкале (табл. 3). Анкета составлена В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой (1983).

Таблица 3
Критерии оценки показателей социальной мотивации

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условные оценки
1	Стремится к участию в соревнованиях, к победе, к рекордным результатам. Коллективистическая мотивация явно преобладает над индивидуалистической. Глубоко осознает общественную значимость спорта, социально мотивирован к преодолению самых сложных условий соревнований	5

Продолжение

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условные оценки
2	Стремится к участию в соревнованиях, к победе, но вполне удовлетворяется повторением ранее достигнутых результатов. Коллективистическая мотивация преобладает над индивидуалистической, но они могут и противостоять друг другу. Мотивирован к преодолению сложных условий соревнований	4
3	Участвует в соревнованиях без большого желания, хотя и не отказывается выступать. Индивидуалистическая мотивация преобладает над коллективистической. Усложнение условий, неожиданные трудности вызывают негативное отношение к соревновательной деятельности	3
4	Не стремится к участию в соревнованиях, ищет повода отказаться, соглашается лишь при выраженных индивидуалистических или корыстных мотивах. Сложные условия соревнований резко усиливают негативную мотивацию	2
5	Отказывается участвовать в соревнованиях	1

Для выполнения социально-психологической подготовленности и активности спортсмена применяется также анкета, разработанная во ВНИИФКе (1975).

Выраженность перечисленных ниже качеств у спортсменов определяется по 10-балльной системе: 0 — отсутствует полностью; 10 — выражено предельно. Оценка ставится по каждому качеству отдельно, затем выводится итоговая сумма баллов.

Теоретически возможная сумма варьируется от 0 до 240 условных единиц. Мы перевели ее в общедоступную 5-балльную шкалу: 0—45 — очень низкий результат; 46—93 — низкий; 94—146 — средний; 147—194 — высокий; 195—240 — очень высокий.

Оцениваемые качества следующие: спортивное звание, отношение к спортивному обществу, общественная активность, инициативность в спорте, интерес к науке и культуре, интерес к политике, ответственность перед командой, бережное отношение к инвентарю, трудолюбие на тренировках, самоотверженность на соревнованиях, любовь к своему виду спорта, материальная заинтересованность, преданность своему клубу, непримиримость к нарушениям моральных норм, готовность помочь товарищу, бытовая дисциплинированность, устойчивость принципов, требовательность к другим, требовательность к себе, соревновательная надежность, внешняя опрятность, стремление руководить другими, спортивное честолюбие.

Для оценки нравственных качеств спортсмена разработана специальная шкала (Марищук В. Л., Волков А. И., 1980). Она состоит из трех разделов:

- I. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику.
- II. Чувство спортивного коллективизма.
- III. Переживание вины за нарушение спортивной этики.

Данная шкала может быть использована как для самооценки уровня развития нравственных качеств, так и для оценки спортсмена компетентным лицом: тренером, руководителем, преподавателем и т. д.

Методика обследования

В анкету ответы заносятся не в порядке их нравственной значимости, а в случайном порядке (по разделам). Обследуемым предлагается в каждом разделе выбрать по три ответа, наиболее значимых для обследуемого лица, и записать их на листочке со своей фамилией в порядке значимости, указывая римской цифрой номер раздела, арабскими цифрами — номера ответов, например I (1, 4, 3) и т. д., или прямо на бланке проставить номера в порядке значимости перед выбранными ответами. Затем при обработке данных экспериментатор проставляет присвоенные ответам номера и записывает на бланке обработки материалов номера ответов в соответствии со шкалами, представленными ниже.

Шкалы оценки нравственных качеств спортсмена

I. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику

№ п/п	Наиболее важный мотив
1	Осознание чувства долга перед коллективом класса (школы)
2	Ответственность перед спортивным коллективом, тренером, товарищами
3	Чувство самоутверждения, стремление завоевать личное первенство, стремление быть первым среди товарищей
4	Стремление получить похвалу и признание, иметь перспективы в личном продвижении
5	Страх наказания, боязнь быть исключенным из команды, отстраненным от участия в спортивных сборах

II. Чувство спортивного коллективизма

№ п/п	Чувства, переживаемые в наибольшей мере
1	Интересы и цели спортивного коллектива воспринимаются как собственные, личные, интересы, готовность проявить активность, защищая интересы коллектива, стремление быть в активе
2	Интересы и цели спортивного коллектива нередко сопоставляются с личными, но предпочтение отдается общественному. Особая инициатива при этом не проявляется («я — как все»)

Продолжение

№ п/п	Чувства, переживаемые в наибольшей мере
3	Когда личные интересы противостоят интересам спортивного коллектива, возникают противоречивые мысли, решение нередко зависит от того, что подскажут наиболее активные члены коллектива
4	Интересы и цели спортивного коллектива воспринимаются постольку, поскольку они совпадают с личными интересами («попутчики»); предпочтение общественным интересам отдается в том случае, когда возникает опасность утратить поддержку коллектива
5	Предпочтение обычно отдается личным интересам перед общественными

III. Переживание вины за нарушение спортивной этики

№ п/п	Чувство, наиболее переживаемое в данных случаях
1	Чувство вины перед коллективом класса (школы)
2	Угрызения совести в связи с тем, что подвел свой коллектив, своих товарищей, тренера
3	Осознание собственной неспособности предотвратить совершенный проступок, личная обида
4	Страх утратить престиж, потерять уважение тренера, утратить поддержку
5	Страх административного наказания

Ответы по значимости оцениваются условными баллами по следующей схеме:

- 1-й ответ — 5 баллов,
- 2-й — 4 балла,
- 3-й — 3 балла,
- 4-й — 2 балла,
- 5-й — 1 балл.

Учитывается также место, на которое поставлен ответ. Если 1-й ответ поставлен на 2-е место, вычитается 1 балл, на 3-е место — вычитаются 2 балла. Если 2-й ответ поставлен на 1-е место, за него все равно начисляются 4 балла, но если он поставлен на 3-е место — вычитается 1 балл.

Пример ответов:

I (1, 2, 3) = 5 + 4 + 3 = 12 баллов;

II (4, 1, 3) = 2 + (5 - 1) + 3 = 9 баллов;

III (2, 4, 1) = 4 + 2 + (5 - 2) = 9 баллов;
общая сумма = 12 + 9 + 9 = 30 баллов.

Общая оценка выводится из суммы баллов, полученных за все три раздела:

- 35—36 условных баллов — высокий результат;
- 33—34 условных балла — хорошие показатели;
- 30—32 условных балла — средний результат;
- 26—29 условных баллов — результат ниже среднего;
- 21—25 условных баллов — низкий результат;
- 20 и ниже условных баллов — очень низкий результат.

Стимулы, условия, помогающие спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях, можно выявить с помощью теста, предложенного Б. Дж. Кретти, профессором Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе¹.

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться (табл. 4).

При первоначальных опросах необходимо оставлять свободное место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы.

Таблица 4

Шкала оценки условий эффективности тренировки

Вопрос	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
Соревнование с товарищем по команде	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Частные указания по технике выполнения элементов	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Возможность активно тренироваться	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Соревнование с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Киносьемка и другие наглядные пособия	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Установка, стимулирующая тренера и его помощников	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Поддержка и похвала товарищей по команде	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

¹См.: Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.

Продолжение

Вопрос	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
Личная поддержка и внимание тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Другие вопросы (укажите, что именно)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

После того как будет проведен опрос членов команды, полученную информацию можно использовать следующим образом:

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся соответствующие коррективы.

2. Прежде чем анализировать средние показатели ответов спортсменов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, они оценят каждый из предлагаемых вопросов.

В результате сопоставления оценок тренера с действительными оценками можно получить представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды.

Большая часть спортсменов обучается в высших и средних учебных заведениях. Для оценки социальных характеристик спортсменов-учащихся можно воспользоваться анкетами, предложенными членом-корреспондентом АПН РФ, доктором психологических наук, профессором Н. В. Кузьминой¹.

Оценочная шкала проявления общественно-политических и нравственных качеств студентов позволяет диагностировать проявление 11 качеств личности по трем основным группам: общественно-политические, профессионально-нравственные, нравственно-психологические. Ответы по шкале расположены в порядке возрастания: от 1 — соответствует оценке «очень плохо», до 5 — оценке «отлично» (табл. 5).

Таблица 5

Оценочная шкала проявления коммуникативных и нравственных качеств студентов

Группы качеств	Качество	Показатель проявления качеств
I. Коммуникативные	A. Отношение к общественной деятельности	1. Отрицательно относится к общественным делам 2. Безразлично относится к общественным делам

¹См.: Кузьмина Н. В. Методика анализа уровня профессиональной направленности // Пути повышения эффективности обучения в вузе. — Горький, 1980. — С. 17—19.

Продолжение

Группы качеств	Качество	Показатель проявления качеств
II. Профессионально-нравственные	Б. Общественная активность	3. Привлекает возможность получить поощрение 4. Привлекает значимость общественных дел 5. Привлекает творческое начало в общественных делах, их необходимость 1. Никогда не участвует в общественных делах 2. Выполняет поручения от случая к случаю 3. Участвует в общественных делах часто, но как исполнитель 4. Участвует в общественных делах регулярно 5. Инициатор общественных дел в коллективе
		1. Совершенно не задумывается о профессии 2. Иногда задумывается о профессии 3. Задумывается о профессии лишь в момент повышенного интереса 4. Представляет цели профессиональной деятельности, но не видит своего места в ней 5. Осознает цели и содержание деятельности и свою роль в ней
		1. Ничто не привлекает в будущей профессии 2. Привлекают в основном преимущества будущей профессии 3. Привлекает возможность заниматься научной деятельностью 4. Привлекает общественная значимость профессии 5. Привлекает возможность профессионального творчества и общественная важность профессии
		1. Учится без интереса, часто пропускает занятия 2. Интересуется отдельными проблемами, посещает занятия избирательно 3. Проявляет интерес к отдельным предметам 4. Понимает необходимость изучения всех дисциплин, регулярно посещает занятия
	В. Участие в учебной деятельности	

Группы качеств	Качество	Показатель проявления качеств
III. Нравственно-психологические	Г. Участие в научной деятельности	5. С интересом посещает все лекции, активно участвует в семинарах, практических занятиях 1. Не занимается научной работой 2. Работает над проблемой, поскольку это необходимо для курсовой работы (диплома) 3. Работает над темой, так как она интересна 4. Разрабатывает проблему, поскольку осознает ее общественную важность 5. Творчески решает проблему, активно пропагандирует научные знания
	Д. Участие в трудовой деятельности	1. Избегает участия в трудовых делах 2. Иногда участвует, но работу выполняет плохо 3. Участвует, но при отсутствии контроля работу не выполняет 4. Одинаково хорошо выполняет любую работу 5. Работает увлеченно, не допускает небрежности
	А. Нравственное самосознание	1. Не задумывается над своими проступками 2. Задумывается лишь после критики 3. Иногда анализирует свои поступки по собственной инициативе 4. Почти всегда анализирует свое поведение 5. Постоянно анализирует свое поведение
	Б. Отношение к товарищам	1. Отрицательно относится ко всем членам группы 2. Безразличен к товарищам по группе 3. Положительно относится лишь к тем, в чьем хорошем отношении заинтересован 4. Внимателен и чуток по отношению к большинству 5. Внимательность и чуткость по отношению к товарищам сочетаются с требовательностью к ним

Группы качеств	Качество	Показатель проявления качеств
	В. Участие в делах товарищей	1. Никогда никому не помогает 2. Иногда помогает избранным 3. Помогает постоянно избранным 4. Помогает иногда любому 5. Помогает всегда любому

Оценка уровня личностной тревожности

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилбергера состоит из двух подшкал: измерение тревожности и как свойства личности, и как эмоционального состояния.

Личностная шкала самооценки Спилбергера включает 20 вопросов (табл. 6). Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера означает: до 30 баллов — низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов — средний уровень тревожности, свыше 45 баллов — высокий уровень тревожности.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 6

Шкала самооценки

№ п/п	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4

Продолжение

№ п/п	Утверждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Шкала Дж. Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять вместе с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные по ней дополнять другими бланковыми и проекттивными тестами для обеспечения ее надежности.

В таблице 7 приведен тест Дж. Тейлор, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов — малая тревожность, от 6 до 20 баллов — средняя тревожность, от 20 и выше — высокая тревожность.

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Для выявления таких спортсменов и осуществления мероприятий по созданию системы психологичес-

кой защиты приведенные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь.

Таблица 7

Шкала оценки личностной тревожности

№ п/п	Утверждение	Показатель тревожности
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя не- легко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у дру- гих людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастли- вым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Я практически никогда не краснею	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет
13	Я застенчив не более, чем другие	Нет
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да
18	У меня не хватает духу вынести все предсто- ящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагро- мождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и преры- вистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех слу- чаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да

№ п/п	Утверждение	Показатель тревожности
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да
30	Я склонен принимать все слишком всерьез	Да
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте	Да
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще)	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да
42	Я человек легковозбудимый	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да
47	Я почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да

Оценка уровня притязаний

К характеристикам личности, связанным с достижением цели, относится уровень притязаний. Он определяется уровнем трудности выбираемой цели.

Уровень притязаний диагностируется различными модификациями методики Ф. Хоппе, суть которой состоит в следующем. Испытуемому предлагается ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые располо-

жены перед испытуемыми в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Ф. Хоппе испытуемому предлагается 12 заданий (с грифом «а», так как каждый уровень трудности может иметь несколько вариантов).

Дается следующая инструкция: «Перед вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточках означают степень сложности задания. Задания располагаются по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое вам не известно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если вы не уложитесь в определенное время, я буду считать, что задание вами не выполнено, и ставлю минус. Если уложитесь в отведенное время — ставлю плюс. Задание вы должны выбирать сами».

Экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать отведенное на выполнение задания время и таким образом произвольно оценивать выполнение как правильное или неправильное. Только после оценки экспериментатора испытуемый должен выбрать другое задание. Число выборов целесообразно ограничить до 5.

Карточка 1. I степень трудности. Написать три слова на букву «Н».

Карточка 2. II степень трудности. Написать название четырех фруктов на букву «А».

Карточка 3. III степень трудности. Написать шесть имен на букву «П».

Карточка 4. IV степень трудности. Написать название шести государств на букву «И».

Карточка 5. V степень трудности. Написать пять названий станций метро на букву «П».

Карточка 6. VI степень трудности. Написать двадцать слов на букву «С».

Карточка 7. VII степень трудности. Написать, какие материки начинаются с буквы «Л».

Карточка 8. VIII степень трудности. Написать названия пяти государств на букву «М».

Карточка 9. IX степень трудности. Написать названия пяти фильмов на букву «М».

Карточка 10. X степень трудности. Написать фамилии пяти известных отечественных киноактеров на букву «Л».

Карточка 11. XI степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников, композиторов, писателей на букву «Р».

Карточка 12. XII степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву «К».

Вопросы каждого уровня трудности оцениваются соответствующим количеством баллов. Вопросы I степени оцениваются одним очком, II — двумя и т. д.

В качестве оценки уровня притязаний используется суммарное количество набранных очков. Например, если в тесте испытуемому предоставлялось пять выборов и он в первый раз выбрал 4-ю, во второй — 5-ю, в третий — 4-ю, в четвертый — 7-ю и в пятый

раз — 6-ю карточку, то уровень притязаний будет равен $4 + 5 + 4 + 7 + 6 = 24$ очкам.

После успеха или неудачи (которые могут быть произвольно интерпретированы экспериментатором) происходит сдвиг в сторону или повышения уровня притязаний, или его уменьшения. После успеха, как правило, происходит сдвиг в положительном направлении, т. е. повышение притязаний.

Средняя величина единичных сдвигов после успеха, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига после успеха. После неудачи испытуемые могут как понижать уровень притязаний, т. е. выбирать более легкое задание (положительное направление), так и повышать притязания (отрицательный сдвиг).

Средняя величина единичных сдвигов после неудачи, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига после неудачи.

В экспериментах было выявлено, что в целом преобладает тенденция скорее довольствоваться малым успехом, чем прекратить действие после неудачи, тем самым сохранив уровень притязаний и как можно более высокое мнение о своих возможностях.

Методика исследования ценностных ориентаций (МИЦО, 2000)

(А. Н. Николаев, профессор кафедры психологии СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта)

Ценностные ориентации (или ценности), как и цели, выполняют две мотивационные функции: ориентации и активации поведения личности.

Первая функция — направляющая. Совокупность выраженных у спортсмена или тренера ценностей показывает, на что человек направлен (например, на достижения, на развлечения, на духовность и т. д.).

Вторая функция ценностных ориентаций — мобилизационная. Их яркая выраженность позволяет прогнозировать высокую активность в деятельности: у спортсмена — в спортивной, у тренера — в педагогической.

Опросник содержит 60 пунктов, по 3 пункта на каждую ценностную ориентацию.

Инструкция: перед вами список из 60 духовных и материальных ценностей. Оцените, пожалуйста, насколько важно вам обладать каждой из этих ценностей, независимо от того, есть они у вас или нет.

Помните! В списке представлены далеко не все качества, которые важны для человека. Кроме того, в него включены качества, не имеющие ценности для многих людей. Просим вас оценить все качества по 5-балльной шкале. Цифры обозначают:

- 1 — совершенно не важно, есть у меня это качество или нет;
- 2 — не очень важно;
- 3 — важно в средней степени;
- 4 — очень важно;
- 5 — обладать этим качеством — для меня самое главное в жизни.

Прежде ознакомьтесь со всем списком, а затем по очереди оцените каждое качество. Свою оценку (от 1 до 5) напишите на бланке для ответов в клеточку, соответствующую номеру качества.

1. Иметь возможность делать то, что вы считаете важным и интересным.
2. Жить в обществе, свободном от преступлений и насилия.
3. Осознавать всю глубину интеллектуального и эстетического богатства человеческой культуры.
4. Любить Бога и жить в соответствии с его волей.
5. Оказывать существенное влияние на других людей.
6. Иметь крепкое здоровье.
7. Быть человеком, которым многие восхищаются.
8. Получать удовольствие от процесса труда.
9. Быть образованным, с широким кругозором и высоким интеллектом.
10. Достичь финансового благополучия.
11. Иметь много хороших и интересных знакомств.
12. Уважать других людей, быть чутким к их взглядам и привычкам.
13. Выступать с лекциями и беседами, нести идеи и знания в массы.
14. Успевать за модой в одежде и причёске.
15. Разделять жизнь с любимым человеком.
16. Стать хорошим специалистом.
17. Жить в открытом и демократическом обществе.
18. Работать на благо общества.
19. Вести жизнь, полную удовольствия и развлечений.
20. Быть хозяином своей судьбы.
21. Быть свободным от жесткого контроля со стороны других.
22. Жить в предсказуемой среде.
23. Находить духовное обогащение в работах великих мыслителей, писателей и художников.
24. Говорить и думать о Боге.
25. Быть сильной и доминирующей личностью.
26. Сравнительно мало болеть.
27. Стать знаменитым.
28. Сознать, понимать общественную полезность своего труда.
29. Овладеть прикладными умениями — водить автомобиль, пользоваться компьютером.
30. Иметь множество дорогих вещей, автомашину, компьютер.
31. Иметь верных и надежных друзей.
32. Быть готовым словом и делом помочь другим людям.
33. Работать в выборных органах партийной или общественной организации.
34. Часто слышать от окружающих комплименты по поводу своей внешности.
35. Любить и быть любимым.
36. Иметь профессиональные способности.
37. Иметь свободу слова.
38. Помогать нуждающимся.
39. Постоянно открывать для себя различные стороны секса.
40. Иметь возможность много путешествовать.
41. Быть инициативным и самостоятельным в решении профессиональных задач.
42. Быть защищенным от зла.

43. Как можно чаще посещать музеи, художественные галереи и выставки.
44. Участвовать в религиозных обрядах с людьми одной с вами веры.
45. Быть лидером и организатором.
46. Быть довольным своим физическим состоянием.
47. Достичь того, чтобы ваше имя было известно многим людям.
48. Творчество в деятельности.
49. Реализовывать все свои способности и задатки.
50. Иметь свою благоустроенную квартиру.
51. Принадлежать к определенной социально-психологической группе.
52. Быть требовательным к себе.
53. Выполнять отдельные общественные поручения по месту работы и жительства.
54. Быть внешне привлекательной личностью.
55. Быть окруженным заботливыми людьми, на которых можно положиться.
56. Быть выносливым, способным напряженно и долго трудиться.
57. Быть гарантированным от незаконного преследования со стороны органов власти.
58. Помогать людям сделать свою жизнь счастливее.
59. Приобретать новый чувственный опыт (еда, вино, наркотики и т. п.).
60. Приключения.

Бланк для ответов

Фамилия _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ключ к обработке данных

№ п/п	Ценностные ориентации	Номер ценности
1	Автономность	1, 21, 41
2	Безопасность и защищенность	2, 22, 42
3	Богатство духовной культуры	3, 23, 43
4	Богатая духовно-религиозная жизнь	4, 24, 44
5	Власть и влияние	5, 25, 45

Продолжение

№ п/п	Ценностные ориентации	Номер ценности
6	Здоровье	6, 26, 46
7	Известность	7, 27, 47
8	Интересная работа	8, 28, 48
9	Личностный рост	9, 29, 49
10	Материальный успех	10, 30, 50
11	Межличностные контакты и общение	11, 31, 51
12	Нравственные качества	12, 32, 52
13	Общественно-политическая деятельность (ОПД)	13, 33, 53
14	Привлекательность	14, 34, 54
15	Привязанность и любовь	15, 35, 55
16	Профессиональные качества	16, 36, 56
17	Свобода, открытость и демократия в обществе	17, 37, 57
18	Служение людям	18, 38, 58
19	Чувственные удовольствия и наслаждения	19, 39, 59
20	Яркие впечатления от жизни	20, 40, 60

Второй вариант методики — получение трех показателей по каждой ценности: ее важность, вероятность достижения и реализованность. Для этого испытуемые должны ответить на три вопроса с использованием той же 5-балльной шкалы: «Насколько эта ценность важна для вас? Какова возможность достижения вами этой ценности в будущем? Насколько данная ценность уже в вас реализована?»

Изучение отношения к физической культуре и спорту

(Анкета составлена А. Н. Николаевым)

Доказано, что отношение человека к различным явлениям жизни и к людям нельзя выявлять только по широко применяемым методикам, направленным на изучение таких компонентов отношения, как когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Субъективное отношение можно диагностировать по потребности человека во взаимодействии с объектом, по реальной активности в этом

взаимодействии и по удовлетворенности от него (см.: Николаев А. Н. Методологические аспекты изучения отношений спортсменов к тренеру // Ананьевские чтения — 2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000).

Отношение к физической культуре и спорту так же изучается по потребности, реальной активности и по удовлетворенности от занятий ими. Предлагаемый вариант методики поможет изучить отношение к различным средствам физической культуры и видам спорта. Приводятся и варианты диагностики мотивов (в том числе и отрицательных — помех), которые помогут объяснить происхождение выявленного отношения.

Часто при открытии спортивных центров и выборе средств физической культуры и видов спорта специалисты ориентируются лишь на собственные желания и возможности, тогда как наибольший эффект, в том числе коммерческий, может быть достигнут только при учете отношения населения к этим средствам. Данная методика поможет руководителям и тренерам осуществить диагностику этого отношения.

Изучение потребности в занятиях физической культурой и спортом

Инструкция: просим вас ответить на вопрос: как часто вы хотели бы принимать участие в следующих мероприятиях (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)?

Вид занятий	Еже- днев- но	4—6 раз в не- делю	2—3 раза в не- делю	Еже- недель- но	От слу- чая к слу- чаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья и пр.						
Спортивные игры						
Легкая атлетика						
Лыжный спорт						
Единоборства						

Продолжение

Вид занятий	Еже- днев- но	4—6 раз в не- делю	2—3 раза в не- делю	Еже- недель- но	От слу- чая к слу- чаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
Плавание						
Туризм, альпинизм						
Массаж						
Закаливание						
Ритмическая гимнастика						

Изучение реальной активности

Инструкция: просим вас ответить на вопрос: как часто вы принимаете участие в следующих мероприятиях (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)?

Вид занятий	Еже- днев- но	4—6 раз в не- делю	2—3 раза в не- делю	Еже- недель- но	От слу- чая к слу- чаю	Не участ- вую
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья и пр.						
Спортивные игры						
Легкая атлетика						
Лыжный спорт						
Единоборства						

Продолжение

Вид занятий	Еже- днев- но	4—6 раз в не- делю	2—3 раза в не- делю	Еже- недель- но	От слу- чая к слу- чаю	Не участ- вую
	а	б	в	г	д	е
Плавание						
Туризм, альпинизм						
Массаж						
Закаливание						
Ритмическая гимнастика						

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом

Инструкция: что привлекает вас в занятиях физической культурой и спортом? Поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Мнение	Это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен- но верно
	а	б	в	г
Добиться высоких спортивных результатов				
Улучшение здоровья				
Стремление развить гибкость, пластичность, ловкость и пр.				
Стремление иметь красивую фигуру				
Воспитать волю, характер и другие качества				
Улучшить самочувствие, активность, настроение				
Привлекает общение				
Показать пример, приобщить членов семьи				

Изучение отрицательных мотивов, помех для занятий физической культурой и спортом

Инструкция: что вам мешает заниматься физической культурой и спортом? Поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Причины	Это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен- но верно
	а	б	в	г
Не вижу цели				
Не позволяет состояние здоровья				
Усталость от учебы				
Не хватает времени				
Домашние дела				
Отдаленность места занятия от места жительства				
Материальные трудности				
Отсутствие желания заниматься, лень				
Нет такой привычки				
Стесняюсь своей фигуры				
Стесняюсь неумелости				
Не хочу привлекать внимание окружающих				
Запрет родителей				

Обработка данных по диагностике потребности в занятиях различными средствами физической культуры и видам спорта

Предлагается формула подсчета индекса потребности:

$$\text{Ип.} = \frac{(a \cdot 5) + (b \cdot 3) + (v \cdot 3) + (r \cdot 2) + d}{n}$$

где n — общее число ответов по всем столбикам, во всей группе испытуемых; а, б, в, г, д — число ответов в соответствующих столбиках анкеты.

По подобной формуле высчитывается и индекс значимости каждого из мотивов:

$$\text{Ип.} = \frac{(г \cdot 4) + (в \cdot 3) + (б \cdot 2) + а}{n}.$$

Список средств физической культуры и (или) видов спорта может быть изменен в зависимости от задач того, кто проводит диагностику.

Здесь не приводится опросник диагностики удовлетворенности учебно-тренировочными занятиями, поскольку он направлен на изучение отношения к физической культуре и спорту у тех, кто уже занимается, а описанная методика является инструментом изучения этого отношения у всех. В данном случае оно изучается по потребности и реальной активности.

2.3. Оценка типологических свойств и особенностей темперамента спортсмена

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований к исследованиям свойств нервной системы — совпадение диагноза по двум или нескольким методикам. Нередко наряду с экспериментальными аппаратными методами используются наблюдения за жизненными проявлениями свойств нервной системы и опрос.

С помощью опросников судят о силе, подвижности основных нервных процессов¹, о выраженности интроверсии (направленность личности внутрь, в глубину своих интимных переживаний), экстраверсии (направленность вовне, ориентировка преимущественно на внешнюю оценку).

Опросник Г. Айзенка

Личностный опросник Г. Айзенка позволяет оценить три показателя: экстраверсию, интроверсию, нейротизм — устойчивость и установочное поведение («шкала лжи»).

На предложенные ответы испытуемый отвечает только «да» или «нет». Адаптированный вариант методики Г. Айзенка, форма Б (ЛНИПНИ им. В. М. Бехтерева)², включает следующие вопросы:

¹См.: Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М., 1978.

²См.: Психологические методы исследования в клинике. — Л., 1967.

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда настолько беспокойными, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?

39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?

47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Основная ценность личностного опросника Айзенка состоит в важности выявления спортсменов с невротическими тенденциями.

Код опросника (номера вопросов и ответов)

Экстраверсия — 1, 3, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56 — да; 5, 8, 15, 29, 32, 34, 37, 41, 51 — нет.

Нейротизм: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 46, 47, 50, 52, 55, 57 — да.

Лживость: 6, 24, 36 — да; 12, 18, 30, 42, 48, 54 — нет.

Оцениваемое качество считается выраженным, если по шкале экстраверсии, интроверсии и нейротизма дано 8 положительных ответов, и крайне выраженным, если положительных ответов 11. О выраженной лживости можно судить при 7 соответствующих ответах и крайне выраженной — при 10.

Бланковый тест ЧХТ

Бланковый тест ЧХТ (черты характера и темперамента), разработанный в Военном институте физической культуры на основе многопрофильного опросника *ММРІ*, оценивает показатели эмоциональной реактивности, невротичности и уровня притязаний, типологические особенности и некоторые другие показатели¹.

В обследовании используется метод «жизненных показателей». Процедура сводится к коллективному заслушиванию вопросов и

бинарным ответам «да» — «нет». На ответы по каждому вопросу дается по 7—10 с. Для работы с группой 20—30 человек необходимо около получаса. Ряд вопросов составлен по методу взаимного исключения. Данные опроса являются вспомогательным материалом для составления характеристик обследуемых лиц и должны быть дополнены по результатам изучения их в деятельности, в быту и путем психологических испытаний бланковыми и аппаратными методами. Опросник может также дополняться разделом для исследования степени мотивации к определенной профессиональной деятельности (с учетом ее особенностей).

При проведении обследования большинство вопросов ставится в утвердительной форме. Испытуемые инструктируются следующим образом: «Если вы безусловно согласны с тем, что я зачитаю, напишите «да», если не согласны, напишите «нет»; если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак». (Знаки вопроса при подсчете результатов рассматриваются как отрицательные ответы.)

Опросник имеет 10 разделов, содержащих ряд сведений:

1-й раздел — о силе нервных процессов со стороны возбуждения (преимущественно работоспособность, соответствие «закону силы», доминантность);

2-й раздел — характеристика нервной системы со стороны нижних порогов (чувствительность);

3-й раздел — о силе нервных процессов со стороны торможения;

4-й раздел — о подвижности нервных процессов;

5-й раздел — об эмоциональной лабильности, реактивности;

6-й раздел — о развитии первой сигнальной системы;

7-й раздел — о развитии второй сигнальной системы;

8-й раздел — о наличии повышенной нервозности и некоторых психопатических отклонений со стороны характера;

9-й раздел — об искренности;

10-й раздел — об уровне притязаний.

Оценки результатов обследования по ЧХТ выведены на основании опроса 5000 человек и уточнялись по мере накопления данных.

Оценка проводится по сумме положительных ответов. В случаях, когда имеются дублирующие разделы (2а, 7а и др.), положительные ответы дублирующих разделов вычитаются из суммы положительных ответов основных разделов.

При наличии восьми-девяти положительных ответов в разделах 1—7 и 10, девяти и более положительных ответов в разделе 8, а также при отсутствии положительных ответов в разделе 9 признаки считаются безусловно доминирующими.

При наличии пяти—семи положительных ответов в разделах 1—7 и 10, шести—восьми положительных ответов в разделе 8 и наличии одного-двух положительных ответов в разделе 9 признаки считаются выраженными (преобладающими).

¹См.: Вопросы организации и методики профессионального отбора в вузы. / В. Л. Марищук, Ю. В. Афанасьева, И. И. Кукса, Г. П. Михайлов. — Л., 1972.

Наличие трех-четырех положительных ответов в разделах 1—8 и 10, четырех-пяти положительных ответов в разделе 8 и трех-четырех положительных ответов в разделе 9 характеризует средние показатели выраженности признака.

Наличие одного-двух положительных ответов в разделах 1—7 и 10, одного-трех положительных ответов в разделе 8 и пяти положительных ответов в разделе 9 характеризует слабую выраженность признака.

Для удобства статистической обработки материалов ЧХТ может быть применена и 9-балльная оценка:

9 баллов — при девяти и более положительных ответах по разделам 1—7 и 10 и отсутствии положительных ответов по разделам 8 и 9;

8—7 баллов — при восьми и семи положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при одном-двух положительных ответах по разделам 8 и 9;

6 баллов — при пяти-шести положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при четырех положительных ответах по разделу 8, по разделу 9 такой оценки нет;

5 баллов — при трех-четырех положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при пяти-шести положительных ответах по разделу 8 и трех положительных ответах по разделу 9;

4 балла — при одном-двух положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при семи-восьми положительных ответах по разделу 8, четырех положительных ответах по разделу 9;

3 балла — отсутствие положительных ответов по разделам 1—7 и 10, девяти положительных ответов по разделу 8, пяти положительных ответов по разделу 9;

2 балла — преобладание дублирующих ответов на одну единицу (сумма равна минус 1) в разделах 1—7 и 10, десяти положительных ответов по разделу 8, пяти-семи положительных ответов по разделу 9;

1 балл — преобладание дублирующих ответов (сумма равна минус 2 и менее) в разделах 1—7 и 10, двенадцати и более положительных ответов по разделу 8, восьми и более положительных ответов по разделу 9.

Во время оценки результатов бланкового теста ЧХТ при анализе раздела 9 при наличии пяти положительных ответов результаты опросника подвергаются сомнению, при наличии шести положительных ответов результаты опроса не принимаются во внимание.

Раздел 1

1. Вы человек очень выносливый и можете очень длительное время выполнять трудную работу, не снижая ее интенсивности?

2. Вы любите преодолевать трудности в работе?

3. Вы никогда не волнуетесь, выступая на больших собраниях?

4. Решения вы принимаете, как правило, самостоятельно, без советов других?

5. Вы очень настойчивы в достижении цели?

6. На экзаменах вы любите отвечать первым?

7. Неудачи в работе и в жизни только усиливают ваше желание достичь поставленной цели?

8. На спортивных и других состязаниях вы показываете обычно лучшие результаты, чем во время тренировки?

9. Вы не боитесь рисковать?

10. У вас твердый характер и вы можете успешно руководить людьми?

Раздел 1а

11. Часто бывает так, что в мыслях вы готовы расправиться с вашим противником, а практически не решаетесь сделать то, что задумали?

12. Когда вы выполняете трудную умственную работу, то непроизвольно переключаетесь мыслями на какую-нибудь другую тему, иногда непроизвольно начинаете мечтать о чем-либо другом?

13. Часто бывало так, что вы хорошо подготовились к уроку, но во время ответа терялись и получали низкую оценку?

14. Бывало так, что в течение короткого времени вы приняли какое-то решение, но затем случайный довод заставлял вас это решение переменить, затем вновь вы возвращались к старому решению, и так несколько раз в течение короткого времени?

15. Вы обычно не ввязываетесь в резкие объяснения, которые могут привести к ссоре, несмотря на то что внутренне убеждены в своей правоте?

Раздел 2

1. Если приключилась любая беда, вы обычно долго переживаете?

2. Вас легко обидеть? Вы человек тонких чувств?

3. Если с вами поступили несправедливо, у вас все из рук валится, работа не идет?

4. В кино и во время тяжелых пьес вы иногда плачете или близки к этому?

5. Если приключилась беда, вам хочется с кем-то поделиться переживаниями, хочется сочувствия?

6. Траурная музыка иногда вызывает у вас слезы?

7. Боль душевная гораздо мучительнее, чем боль физическая?

8. Вы никогда не ударите человека первым, если даже он перед вами виноват?

9. Часто вы долго и горько переживаете по какому-либо поводу, потом разберетесь и думаете, что переживали из-за пустяка?

10. Вы все принимаете слишком близко к сердцу?

Раздел 2а

11. Вы обычно не обижаетесь, когда над вами остро подшучивают?

12. Если о вас другие говорят плохо или хорошо, вас это не беспокоит (пусть себе говорят)?

13. Вы никогда не теряетесь перед большой аудиторией?

14. О своих неприятностях вы обычно забываете довольно быстро?

15. Мучения животных вас не трогают?

Раздел 3

1. Вы любите делать все не спеша, обдумывая каждый поступок?

2. Вы — сдержанный человек?

3. Обычно вы крепко спите даже перед серьезными жизненными испытаниями (экзаменами, спортивными состязаниями и др.)?

4. Тише едешь — дальше будешь. Согласны?

5. Вы весьма осторожны в своих словах, лишнего не скажете?
6. В очереди вы обычно стоите совершенно спокойно, не испытывая раздражения?
7. Своими мыслями вы не любите делиться с другими?
8. Вы легко храните в секрете интересную новость?
9. Вы обычно не очень спешите принимать решения, любите подождать, посмотреть, как поступят другие?
10. Люди, которые все делают быстро, слишком часто ошибаются?

Раздел 3а

11. Вы нередко совершаете необдуманные поступки, о которых потом жалеете?
12. Товарищи часто обвиняют вас в опрометчивых поступках?
13. Вы очень не любите ожидать трамвая или автобуса?
14. Если обсуждается интересный вопрос в спорте, вам хочется первым выразить свое мнение?
15. Когда вы очень рассердитесь, то часто не можете себя сдержать?

Раздел 4

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям?
2. Вам нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной производственной операции на другую?
3. Вы можете быстро перейти от покоя (отдыха) к интересной деятельности?
4. Вы быстро сходитесь с новыми людьми?
5. Вы быстро засыпаете и пробуждаетесь?
6. Вы быстро осваиваетесь в новой обстановке, включаетесь в новое для вас дело?
7. Вам нравится, когда на работе появляются новые люди?
8. Вы любите бывать в новом для вас обществе?
9. Вам приходится слышать от окружающих и друзей, что вы — человек очень деятельный и подвижный?
10. Новый для вас учебный материал вы обычно запоминаете и усваиваете очень быстро, хотя иногда способны так же быстро его забывать?

Раздел 4а

11. Вы не любите заводить новых знакомых?
12. Вам очень трудно расставаться с какой-либо мыслью, в которую вы когда-то поверили, хотя есть много убедительных доводов против этой мысли?
13. Новые навыки в какой-то деятельности, новые привычки формируются у вас медленно, но зато очень прочно, как говорят, намертво?
14. Вас иногда называют флегматиком (или упрекают в медлительности)?

Раздел 5

1. У вас иногда бывает такое чувство, будто пересохло во рту?
2. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, вас иногда бросает в пот?
3. Когда вы сердитесь или волнуетесь, то нередко ощущаете сильное сердцебиение?
4. Бывает ли так, что, когда вы сердитесь или волнуетесь, у вас захватывает дыхание?

5. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, у вас иногда заметно меняется тембр голоса и появляются несвойственные вам низкие или высокие тона?

6. Когда вы очень волнуетесь или сердитесь, вас иногда бросает в дрожь?

7. Бывает ли так, что при сильном волнении или злости вы бледнеете?

8. Верно ли, что вы «заводите с пол-оборота» (вас можно быстро рассердить)?

9. Когда волнуетесь, вы сильно краснеете?

10. Когда очень волнуетесь, то ходите в туалет чаще, чем обычно?

Раздел 5а

11. Обычно у вас преобладает ровное настроение, вас трудно рассердить?

12. Когда сердитесь, вы не повышаете голос?

13. По выражению вашего лица нельзя определить, рассержены ли вы или спокойны?

14. При волнении у вас не сбивается ритм дыхания, он обычно ровный?

15. Даже в самых сложных ситуациях ваше сердце бьется ровно?

Раздел 6

1. Практическая деятельность нравится вам больше, чем ее осмысление?

2. Вам очень нравятся красивые пейзажи?

3. Вы пишете стихи или пытались когда-либо их писать?

4. Геометрия в школе давалась вам гораздо легче, нежели алгебра?

5. Художественные произведения в живописи доставляют вам наслаждение?

6. Вы любите (или любили раньше) участвовать в художественной самодеятельности?

7. Литература нравится вам больше, чем математика?

8. География нравится вам больше, чем физика?

9. Вы любите фотографироваться?

10. У вас хорошая зрительная память? Можете мысленно представить те районы (дома, улицы, деревни), где вы недавно находились?

Раздел 6а

11. Нельзя сказать, что вы любите природу?

12. Вы не любите смотреть приключенческие кинофильмы?

13. Вы никогда не любили читать стихи и не любите слушать, когда читают другие?

Раздел 7

1. Все свои поступки вы обычно тщательно планируете?

2. Вы, как правило, тщательно анализируете свои поступки и делаете соответствующие выводы на будущее?

3. Вам гораздо легче запомнить смысл события, нежели подробности о том, где и когда оно происходило?

4. Игру в шахматы все всегда предпочитаете игре в домино?

5. Любите ли вы (или любили раньше) доказывать теоремы?

6. В школе алгебра нравилась вам больше, чем химия?

7. Физика нравится вам больше, чем география?

8. Вы любите делать обобщения?
9. Вам легче составить план какой-либо работы, подготовить какую-либо схему прибора, чем собственноручно выполнить такую работу?
10. Вы любите умственный труд, связанный с математическими вычислениями?

Раздел 7а

11. Во время учебы в школе самое неприятное для вас было выполнять задания по математике?
12. В книгах вы любите описания природы и нередко в мыслях представляете себе те пейзажи, о которых читаете?
13. В книгах Л. Толстого вам больше нравится следить за ходом событий и судьбой героев, чем разбираться в многочисленных философских отступлениях?

Раздел 8

1. Вам очень трудно приспособиться к новым условиям жизни и работы? Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным?
2. Вы часто вступаете в конфликт (ссоритесь) с окружающими?
3. Верно ли, что по отношению именно к вам особенно часто поступают несправедливо?
4. Вы заслуживаете гораздо лучшей участи, чем та, которая выпала на вашу долю?
5. Когда за вами кто-нибудь внимательно наблюдает, у вас к такому человеку просыпается неприязнь?
6. Иногда вам кажется, что вы самый несчастный человек на земле?
7. Вы часто чувствуете себя несправедливо обиженным?
8. Ваше мнение обычно не совпадает с мнением других?
9. Случается ли так, что вас пугают собственные мысли?
10. Бывает ли, что вы просыпаетесь среди ночи в холодном поту?
11. Считаете ли вы себя человеком, которого преследуют разные болезни?
12. Вы часто испытываете чувство усталости?
13. Бывает ли так, что у вас пропадает аппетит из-за переживания?
14. Вы человек особенный, непонятный для других, не такой, как все?
15. На вас обращают внимание чаще, чем на других?
16. Не кажется ли вам, что у вас слишком много врагов?
17. Бывают ли у вас головные боли, головокружения из-за переживаний?
18. Иногда вам хочется избавиться от какой-либо мысли, а она вас упорно преследует?
19. Часто бывает так, что вы не понимаете жизнь и людей?
20. Часто у вас бывают такие периоды, когда никого не хочется видеть?

Раздел 9

1. В жизни не было такого случая, чтобы вы нетактично поступили по отношению к учителю или пытались его обмануть?
2. В жизни не было ни одного случая, чтобы вы нарушили обещание?
3. За всю свою жизнь у вас не было ни одной такой мысли, за которую вам потом было стыдно?
4. За всю жизнь вы не совершили ни одного дурного поступка?

5. За свою жизнь вы не совершили ни одного нехорошего поступка по отношению к родителям?
6. Вы никогда не опаздывали на работу или учебу?
7. Вы всегда и во всем согласны с решением руководителей?
8. Вы никогда не сказали грубого слова женщине?
9. За свою жизнь вы ни разу не солгали?
10. У вас нет и никогда не было плохих привычек?

Раздел 10

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете на том, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы бы достигли большего?

Раздел 10а

11. Обычно вы планируете свою работу так, что все успеете сделать?
12. В любом деле лучше быть где-то в середине — меньше спросу?
13. При равном материальном вознаграждении вы скорее изберете роль подчиненного, нежели начальника?

Методика наблюдения за поведенческими реакциями

Методика наблюдения за поведенческими реакциями в процессе общения со спортсменами состоит из двух разделов: изучение некоторых индивидуальных психологических особенностей и изучение некоторых личностных качеств на социальном уровне¹. Оценка производится по 9-балльной шкале.

Оценка путем наблюдения некоторых индивидуальных психологических особенностей

При изучении типологических особенностей можно делать за-

¹См.: Маришук В. Л., Рыбалкин В. М. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов летных училищ средствами физической подготовки. — Ростов н/Д, 1976. — С. 19—24.

ключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании поведенческих реакций, наиболее часто повторяющихся в процессе профессиональной деятельности и в быту.

О силе возбудительных процессов в центральной нервной системе можно судить по общей работоспособности и адекватности ответов на воздействующие стимулы (у «сильных» — соответствие закону силы: сильнее стимул — сильнее ответ; у «слабых» при повышении силы, если сила выше некоторой средней величины, наблюдается снижение силы ответа).

В большинстве случаев для относительно слабого типа нервной системы характерны также более тонкие пороги чувствительности, длительные переживания при небольших психотравмирующих воздействиях.

Основанием для отнесения к преимущественно сильному типу нервной системы со стороны возбуждения являются следующие показатели:

1) способность длительное время выполнять трудную работу, не снижая интенсивности и продуктивности (в противоположность быстрой утомляемости, непроизвольной переключаемости от заданной деятельности);

2) умение преодолевать трудности и неудачи в работе, настойчивость, упорство в достижении цели;

3) повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, в опасности;

4) стремление к самостоятельности в поступках, особенно в новых, незнакомых ситуациях;

5) способность быстро оправиться и мобилизовать себя в случае неудачи и др.

Основанием для отнесения к слабому типу являются противоположные показатели.

О силе тормозных процессов можно судить по способности к волевой задержке, по скорости формирования тонких дифференцировок по поведенческим реакциям, характеризующимся преобладанием тормозного компонента.

Основанием для отнесения к преимущественно сильному типу нервной системы со стороны торможения являются следующие показатели:

1) высокая работоспособность, особенно в неинтересном деле;

2) сдержанность в поступках, в разговоре (даже несмотря на психотравмирующую ситуацию);

3) сдержанность в общении, умение хранить тайны;

4) неторопливость в принятии решений;

5) быстрое и прочное формирование различных навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевой задержкой;

6) неторопливость в движениях, в речи, скупая пантомимика; медленное и тщательное прожевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых, и др.

Основанием для отнесения к слабому типу являются противоположные показатели.

О подвижности нервных процессов (имея в виду прежде всего переход от возбуждения к торможению и обратно) можно судить по следующим показателям:

1) преимущественно быстрый темп деятельности даже при освоении новой работы (или вида спорта);

2) быстрое освоение нового материала (а иногда и быстрое забывание при отсутствии соответствующих повторений);

3) легкость или активность в новых знакомствах, стремление к свежим впечатлениям;

4) быстрое освоение, адаптация в новой обстановке;

5) быстрое засыпание и пробуждение;

6) живая речь, мимика, общая подвижность.

Основанием для включения в группы относительно инертных являются противоположные признаки.

Распределение и переключение внимания, координация и точность движений, некоторые другие психические и психомоторные свойства и качества достаточно объективно оцениваются с помощью специальных тестовых методик. Важная информация может быть получена также с помощью методов наблюдения в процессе различных видов учебной и практической деятельности, на занятиях по физической подготовке (особенно при проведении спортивных игр).

Человек, способный широко распределять и быстро переключать внимание, оперативно и четко реагировать на указания преподавателя, тренера во время спортивных игр, хорошо «видит поле», легко распределяет внимание между своими игроками и противниками, дает пасы по назначению и т. п. Существенную роль при этом играет наличие соответствующих навыков в технике игры или выполнении тех или иных физических упражнений, что не противоречит возможной высокой оценке за распределение внимания или за координацию движений, достигнутых в данном случае путем тренировки или в естественном отборе при совершенствовании в спортивных играх.

Оценка особенностей интеллектуальной сферы

Подчеркнем, что объектом оценки в данном разделе является не отсутствие знаний по тому или иному вопросу, а умение оперировать наличной информацией, излагать мысли системно, последовательно.

Так, может быть обращено внимание на следующие алогизмы:

1) явное отсутствие системности в изложении какого-либо материала;

2) поверхностный анализ факторов;

3) необоснованные заключения;

4) примитивность заключений, выводов;

5) противоречие собственным посылам;

- 6) категорические утверждения, ни на чем не основанные;
 - 7) абсурдные заключения, выводы, заявления;
 - 8) неспособность понять переносный смысл шуток, пословиц;
 - 9) чрезмерная обидчивость из-за явно незначительных поводов.
- Основанием для занесения в группу «лучших» являются противоположные признаки.

В процессе общения, накапливания психодиагностической информации опытный педагог, психолог может собрать определенные сведения о наличии у некоторых спортсменов повышенной нервозности, психопатических черт. Судить о таких чертах можно по ряду признаков. При этом педагог не правомочен сделать окончательное заключение, но может обратиться за консультацией к психиатру.

Признаки психопатических черт характера

Первый признак:

- 1) некорректируемое (необъяснимое, неосознаваемое) бессмысленное упрямство, полное отсутствие эффекта от бесед и взысканий;
- 2) чрезмерно быстрая смена настроений, увлечений, неустойчивое поведение, постоянные явно легкомысленные поступки.

Второй признак:

- 1) частые ссоры, конфликты с товарищами, немотивируемая грубость, злобность, постоянные пререкания;
- 2) чрезмерная угодливость, слащавость, податливость, приторность.

Третий признак:

- 1) позерство, стремление обратить на себя внимание любым путем, выраженный эгоизм, эгоцентризм, бравадирование угрозами самоубийства;
- 2) самоуничижение, униженность, постоянная подавленность, неадекватная пугливость, настойчивые мысли о самоубийстве.

Четвертый признак:

- 1) явная неадекватность поведения, даже во вред себе, необъяснимые поступки, выраженная неупорядоченность, неорганизованность в поведении;
- 2) извращенный, гипертрофированный педантизм.

Пятый признак:

- 1) сексуальные извращения, цинизм, подчеркнутая гнусность, бравадирование своей развращенностью;
- 2) гипертрофированная застенчивость по отношению к противоположному полу, неадекватный страх перед ним.

О повышенной эмоциональной возбудимости могут свидетельствовать некоторые признаки внешних проявлений эмоций, вегетативные сдвиги и поведенческие реакции. Такие признаки можно наблюдать при усложнении ситуаций в ходе, например, спортивной подготовки, при повышении требовательности, строгости со

стороны начальства, на различных экзаменах, на спортивных состязаниях и т. д.:

- 1) яркие мимические реакции, особенно оживление дистантных рефлексов, в частности хоботкового рефлекса (губы вытянуты вперед трубкой);
- 2) выраженная пантомимика (жестикаляция);
- 3) выраженные позные реакции, особенно скованность;
- 4) сильный тремор (дрожание рук, ног, шеи, век);
- 5) заметные изменения в фонации и артикуляции речи, неадекватная интонация;
- 6) значительные эмоционально-вегетативные сдвиги;
- 7) частые позывы на диурез и повышение перистальтики кишечника при эмоциях;
- 8) суетливость, несдержанность, вопросы и ответы с чрезмерной эмоциональной окраской;
- 9) неадекватно эмоциональные реакции радости или огорчения, частые избыточные эмоции.

По поведенческим реакциям можно судить и об эмоциональной устойчивости, т. е. способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях.

О недостатках эмоциональной устойчивости свидетельствуют следующие признаки:

- 1) постоянное ухудшение результатов деятельности в условиях эмоциональных воздействий, при сильных эмоциях;
- 2) понижение спортивных результатов на состязаниях по сравнению с тренировками;
- 3) ответы на экзаменах и зачетах всегда хуже, чем при обычных беседах;
- 4) неадекватные поступки, частые ошибки в действиях при работе в условиях контроля со стороны руководителей;
- 5) постоянное стремление избегать эмоционально насыщенных ситуаций в профессиональной или иной деятельности (а если присутствовать, то только в роли зрителя).

О высокой мотивации к спорту и дисциплинированности могут свидетельствовать такие показатели, как строгое соблюдение установленного порядка, стремление быстро и точно выполнить данные поручения, высокая требовательность к себе и другим, общественная активность, уважение к спортивной форме одежды, интерес к спортивно-мемуарной литературе, кинофильмам и телепередачам на спортивную тематику.

О недисциплинированности и низкой спортивной мотивации свидетельствуют противоположные признаки, в частности стремление увильнуть от работы, не выполнить поручения, необязательность (пообещал, но не сделал), нечестность, ленивость, предпочтение личного перед общественным, стремление осуществить личные интересы за счет товарищей, демагогия во вред делу, провокационные вопросы, направленные на дискредитацию преподавателя, трени-

ра, капитана, постоянные нарушения дисциплины, элементы постоянного шутовства, дурашливость.

С целью более глубокого изучения человека к нему могут быть предъявлены требования с повышенной строгостью и оценены ответные реакции.

При изучении организаторских способностей внимание обращается на умение планировать работу, контролировать выполнение намеченного плана, способность расставить людей, распорядительность, требовательность, умение контактировать как со старшими, так и с подчиненными (например, при выполнении различных заданий при назначении старшим), прислушиваться к другим мнениям и извлекать из них полезное для дела, добиваться того, чтобы работа проходила в соответствии с принятым решением, наличие соответствующей гибкости при уточнении таких решений, если этого требует ситуация, умение предвидеть исход работы, увлечь людей (если надо — собственным примером).

Об отношении к коллективу (о коллективизме) можно получить некоторую информацию по таким признакам, как активность и принципиальность в борьбе за интересы коллектива, отзывчивость по отношению к товарищам, забота о них, внимание к их нуждам, готовность прийти на помощь, принять требования коллектива и стремление личные интересы подчинить общественным, критика в глаза, а не за глаза, корректность и доброжелательность к товарищам, авторитетность среди них.

При оценке отношения к коллективу учитывается также общественная активность.

При изучении чувства коллективизма у спортсменов, длительное время знающих друг друга, возможно также проведение социометрических исследований.

Непосредственно в процессе соревнования оценки результатов наблюдения за деятельностью спортсмена могут проводиться в соответствии с таблицей 8. Данная методика наблюдения разработана В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой (1983).

Таблица 8

**Критерии оценки показателей успешности
соревновательных действий**

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условная оценка
1	Действует с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрирует, переключает или распределяет внимание; движения — точные по форме и условиям, хорошо координированные	5

Продолжение

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условная оценка
2	Недостаточно точно усваивает вероятностные противодействия, делает небольшие, относительно быстро исправляемые ошибки в технических и тактических действиях. Выполнение двигательных актов с заметным концентрированием на них внимания, что несколько затрудняет его распределение и переключение	4
3	Делает грубые ошибки в прогнозе ответов соперников, в собственных действиях. Двигательные акты выполняются с выраженным концентрированием и отвлечением внимания. Усилия не всегда соразмерны, излишняя резкость или некоторая замедленность, заметная скованность или излишняя расслабленность мышц	3
4	В технических и тактических действиях преобладают ошибки; распределение и переключение внимания явно затруднены, объем внимания резко сужен. Движения с нарушением координированности, усилия несоразмерные, выраженная напряженность	2
5	Преобладают ошибки, ведущие к невыполнению действий. Движения — неадекватные заданным, хаотичные или же ступор	1

Для повышения эффективности сбора и накопления психодиагностических материалов в наблюдении тренеру, преподавателю целесообразно систематизировать эту деятельность путем достаточно регулярной регистрации наиболее важных сведений. В соответствующем журнале, дневнике, записной книжке против фамилий членов спортивной секции или учащихся спортивного класса (просто класса) можно выделить несколько граф, посвященных тем качествам, которые желательно оценить. В тех случаях, когда воспитанники попадают в поле зрения со своими поступками с лучшей или худшей стороны, им выставляются в соответствующей графе условные баллы (например, «4+», или «2—», или «1», или «5» и т. д.). Отдельные, наиболее яркие поступки, действия описываются текстом в отведенном для этой цели разделе журнала. В конце недели и в конце месяца подводятся итоги. В таком журнале должны накапливаться в большей мере лучшие черты личности спортсмена для обоснования затем более оптимальных подходов в воспитании с опорой на положительное (по методикам А. С. Макаренко).

2.4. Характеристика отдельных сторон личности спортсмена

Методика личностного дифференциала

Методика личностного дифференциала (ЛД) адаптирована в НИИ им. В. М. Бехтерева и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Целью ее разработки являлось создание компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клинико-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике.

Процедура отбора шкал ЛД

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из Толкового словаря русского языка С. И. Ожегова было отобрано 120 слов, обозначающих черты личности. Из этого исходного набора выбраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса трех классических факторов семантического дифференциала:

1. *Оценки;*
2. *Силы;*
3. *Активности.*

Случайным образом исходный набор черт был разбит на шесть списков по двадцать черт в каждом. Применялось три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков.

1. Оценка испытуемыми (по 10-балльной шкале) вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности А, обладает и свойствами личности В. В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную всей выборке в целом.

2. Корреляции между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли шесть бланков самооценок, каждый из которых был составлен из двадцати черт личности и содержал требование оценить наличие этих черт у испытуемого по 5-балльной шкале.

3. 120 черт личности оценивались по трем 7-балльным шкалам, представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

В ЛД отобрана 21 личностная черта. В нескольких случаях исходный список не содержал одного из членов требуемой антонимичной пары и был дополнен. Шкалы ЛД заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

Бланк ЛД и ключ

Фамилия, И.О. _____ Пол _____ Возраст _____

О+1. Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3-	Непривлекательный
С-2. Слабый	3	2	1	0	1	2	3+	Сильный
А+3. Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3-	Молчаливый
О-4. Безответственный	3	2	1	0	1	2	3+	Добросовестный
С+5. Упрямый	3	2	1	0	1	2	3-	Уступчивый
А-6. Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3+	Открытый
О+7. Добрый	3	2	1	0	1	2	3-	Эгоистичный
С-8. Зависимый	3	2	1	0	1	2	3+	Независимый
А+9. Деятельный	3	2	1	0	1	2	3-	Пассивный
О-10. Черствый	3	2	1	0	1	2	3+	Отзывчивый
С+11. Решительный	3	2	1	0	1	2	3-	Нерешительный
А-12. Вялый	3	2	1	0	1	2	3+	Энергичный
О+13. Справедливый	3	2	1	0	1	2	3-	Несправедливый
С-14. Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3+	Напряженный
А+15. Суетливый	3	2	1	0	1	2	3-	Спокойный
О-16. Враждебный	3	2	1	0	1	2	3+	Дружелюбный
С+17. Уверенный	3	2	1	0	1	2	3-	Неуверенный
А-18. Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3+	Общительный
О+19. Честный	3	2	1	0	1	2	3-	Неискренний
С-20. Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3+	Самостоятельный
А+21. Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3-	Невозмутимый

Интерпретация факторов ЛД

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *оценки* (О) результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность своим поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) — его отвержению.

Фактор *силы* (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым.

Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимо-сти, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования — подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор *активности* (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (—) — на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга. При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Методика диагностики в ощущениях

Методика диагностики в ощущениях разработана М. Цукерманом. Используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода применительно к подросткам и взрослым людям.

Инструкция: вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

Текст опросника

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.
б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.
б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.

7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.
б) Страхование — это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.
б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.
б) Наиболее важная цель в жизни — обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток — быть грубым, невоспитанным человеком.
б) Худший социальный недостаток — быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

Обработка и интерпретация

Полученные ответы соотносятся с ключом.

1. а	5. б	9. а	13. б
2. а	6. б	10. б	14. б
3. б	7. б	11. а	15. а
4. б	8. б	12. б	16. б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к его личностному росту.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11–16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новому, шекоющим нервы впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов — средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, т. е. с одной стороны — об открытости новому опыту, с другой стороны — о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Методика диагностики психических качеств по Г. Айзенку

Инструкция: предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень — 1 балл; если совсем не подходит — 0 баллов.

Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
	2	1	0
1. Не чувствую в себе уверенности 2. Часто из-за пустяков краснею 3. Мой сон беспокоен 4. Легко впадаю в уныние 5. Беспокоюсь о еще только воображаемых неприятностях 6. Меня пугают трудности 7. Люблю копаться в своих недостатках 8. Меня легко убедить 9. Я мнительный 10. С трудом переношу время ожидания 11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход 12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом 13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя 14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат			

Продолжение

Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
	2	1	0
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной 16. Я нередко чувствую себя беззащитным 17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния 18. Чувствую растерянность перед трудностями 19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели 20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми 21. Оставляю за собой последнее слово 22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника 23. Меня легко рассердить 24. Люблю делать замечания другим 25. Хочу быть авторитетом для окружающих 26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего 27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю 28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться 29. У меня резкая, грубоватая жестикация 30. Я мстителен 31. Мне трудно менять привычки 32. Нелегко переключаю внимание 33. Очень настороженно отношусь ко всему новому 34. Меня трудно переубедить 35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться 36. Нелегко сближаюсь с людьми 37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана 38. Нередко я проявляю упрямство 39. Неохотно иду на риск 40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов:

I. 1—10-й вопросы — тревожность.

II. 11—20-й вопросы — фрустрация.

III. 21—30-й вопросы — агрессивность.

IV. 31—40-й вопросы — ригидность.

I. Тревожность

0—7 баллов — не тревожные;

8—14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;

15—20 баллов — очень тревожные.

II. Фрустрация

0—7 баллов — вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей;

8—14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место;

15—20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность

0—7 баллов — вы спокойны, выдержанны;

8—14 баллов — средний уровень;

15—20 баллов — вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность

0—7 баллов — ригидности нет, легкая переключаемость;

8—14 баллов — средний уровень;

15—20 баллов — сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

Методика измерения ригидности (адаптирована Д. Я. Райгородским)

Ригидность является чертой личности, единодушно относимой психологами к числу важнейших. Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Используемый для измерения ригидности тест-опросник включает пятьдесят утверждений, требующих однозначной реакции («да» или «нет»). Каждый ответ, совпадающий с ключом, кодируется в один балл.

№ п/п	Содержание утверждений	Да	Нет
1	Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим собственным		
2	Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета)		

Продолжение

№ п/п	Содержание утверждений	Да	Нет
3	Праздники нужно отмечать с родственниками		
4	Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю		
5	В игре я предпочитаю выигрывать		
6	Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать		
7	Мне труднее сосредоточиться, чем другим		
8	Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах		
9	Я очень напряженно работаю		
10	Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех		
11	Уверен, что за моей спиной обо мне говорят		
12	Меня легко переспорить		
13	Я предпочитаю ходить известными маршрутами		
14	Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга		
15	Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать		
16	Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех		
17	Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, и я не могу никак от них избавиться		
18	Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят		
19	Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т. п.		
20	Самое трудное для меня в любом деле — это начало		
21	Я практически всегда сдерживаю свои обещания		
22	Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила		
23	Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я		
24	Я не всегда говорю правду		
25	Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе		
26	Кое-кто настроен против меня		
27	Я люблю доводить начатое до конца		
28	Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня		
29	Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке — подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. д.		

Продолжение

№ п/п	Содержание утверждений	Да	Нет
30	Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение		
31	Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью		
32	Если я не прав, я не сержусь		
33	Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал		
34	Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго		
35	Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо		
36	В трудные моменты я умею позаботиться о других		
37	У меня тяга к перемене мест, и я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую		
38	Мне нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других		
39	Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь		
40	Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считал это неразумным		
41	Я умею быть спокойным и даже немного равнодушным при виде чужого несчастья		
42	Я легко переключаюсь с одного дела на другое		
43	Из всех мнений по спорному вопросу только одно действительно является верным		
44	Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма		
45	Меня легко увлечь новыми затеями		
46	Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам		
47	Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает результат		
48	Люди порой завидуют моему терпению и дотошности		
49	На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей		
50	Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего		

Ключ:

ригидность: «нет» — 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50;

«да» — 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

0—13 — мобильный;

14—27 — проявляет черты ригидности и мобильности;

28—40 — ригидный.

Методика определения стрессоустойчивости (разработана Холмсом и Раге)

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50%-ную вероятность возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Инструкция: внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте среднее количество баллов в один год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Таблица 9

Жизненное событие	Баллы
1. Смерть супруга (супруги)	100
2. Развод	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть близкого члена семьи	63
6. Травма или болезнь	53
7. Женитьба, свадьба	50
8. Увольнение с работы	47
9. Примирение супругов	45
10. Уход на пенсию	45
11. Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44

Продолжение

Жизненное событие	Баллы
12. Беременность партнерши	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15. Реорганизация на работе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	35
19. Усиление конфликтности отношений с супругом	31
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	30
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	29
22. Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23. Сын или дочь покидают дом	29
24. Проблемы с родственниками мужа	29
25. Выдающееся личное достижение, успех	28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30. Проблемы с начальством, конфликты	23
31. Изменение условий или часов работы	20
32. Перемена места жительства	20
33. Смена места обучения	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36. Изменение социальной активности	18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
41. Отпуск	13
42. Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43. Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Интерпретация результатов

Итоговая сумма определяет степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степени сопротивляемости стрессу
150—199	Высокая
200—299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Глава 3.

Опросники для комплексной оценки личности спортсмена

В психологической практике, отчасти и в спортивной психодиагностике, широкое применение нашли личностные опросники Кеттелла, *MMPI* и др. Мы несколько адаптировали их в направлении спортивной тематики. Однако не следует забывать, что психодиагностическая и прогностическая информация, получаемая с помощью этих опросников, может рассматриваться лишь как дополнительная к тому, что вытекает из оценки реальной действительности или ее моделирования.

3.1. Опросник Р. Кеттелла

К числу методик, изучающих личность по целому ряду взаимосвязанных характеристик, относятся 16-факторный опросник Р. Кеттелла, Миннесотский многопрофильный опросник *MMPI*, опросник ЧХТ (черты характера и темперамента) и др.

Цель опросника Кеттелла (форма С), содержащего перечень биполярных показателей, — оценить развитость следующих личностных качеств, составляющих 16 факторов:

- 1) сдержанный — общительный;
- 2) мышление конкретное, ограниченное — абстрактное;
- 3) эмоционально неустойчивый — устойчивый;
- 4) зависимый от группы — самостоятельный;
- 5) серьезный — беспечный;
- 6) с выраженным «Я» — не принципиальный;
- 7) робкий — склонный к риску;
- 8) жесткий — мягкий;
- 9) доверчивый — подозрительный;
- 10) практичный — с богатым воображением;
- 11) прямолинейный — гибкий;
- 12) спокойный — беспокойный;
- 13) склонный к новаторству — консервативный;
- 14) уступчивый — напористый;
- 15) спонтанный — контролирующий себя;
- 16) спокойный — напряженный.

Кроме того, выявляется качество «лживый — правдивый».

Личностный опросник в предлагаемом варианте содержит 105 вопросов. Инструкция дается следующая: «Перед вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно на каждый вопрос. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик, левая клеточка соответствует ответу «а», средняя — ответу «в», а клеточка справа — ответу «с». Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5–6 вопросов в минуту. Вы должны закончить отвечать на все вопросы не позднее чем за полчаса».

Текст опросника

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей.
а) да; в) иногда; с) нет.
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:
а) бандитом; в) святым; с) тучей.
4. Когда я ложусь спать, я засыпаю:
а) быстро; в) нечто среднее; с) с трудом.
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
а) пропустить вперед большинство машин;
в) не знаю;
с) обогнать все идущие впереди машины.
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.
а) да; в) иногда; с) нет.
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.
а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.
а) да; в) иногда; с) нет.
9. Я бы скорее занимался:
а) фехтованием и танцами; в) затрудняюсь сказать; с) борьбой и баскетболом.
10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.
а) да; в) иногда; с) нет.
11. Читая о каком-то происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.
а) всегда; в) иногда; с) редко.
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь.

- а) верно; в) не знаю; с) неверно.
13. Если мне кто-нибудь нагрубит, могу быстро забыть об этом.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-то работы, чем придерживаться испытанных приемов.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно без чьей-либо помощи.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
16. Я думаю, что я менее чувствительный и легковозбудимый, чем большинство людей.
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решение.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникает чувство раздражения к моим родителям.
а) да; в) не знаю; с) нет.
19. Я скорее рассказал бы свои сокровенные мысли:
а) моим хорошим друзьям;
в) не знаю;
с) в своем дневнике.
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слову «неточный», это:
а) небрежный; в) тщательный; с) приблизительный.
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
22. Меня больше раздражают люди, которые:
а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску;
в) затрудняюсь ответить;
с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
24. Я думаю, что:
а) не все надо делать одинаково тщательно;
в) затрудняюсь сказать;
с) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись.
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение.
а) да; в) возможно; с) нет.
26. Мои друзья чаще:
а) советуются со мной;
в) делают то и другое поровну;
с) дают советы.
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его.
а) да; в) иногда; с) нет.
28. Мне нравится друг:
а) интересы которого имеют деловой и практический характер;
в) не знаю;
с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я верю.
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.
а) да; в) не знаю; с) нет.
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:
а) играть в шахматы; в) трудно сказать; с) играть в городки.
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.
а) да; в) не знаю; с) нет.
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) да; в) иногда; с) нет.
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.
а) да; в) иногда; с) нет.
36. На предприятии мне было бы интереснее:
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве;
в) трудно сказать;
с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
37. Какое слово не связано с двумя другими?
а) луна; в) воздух; с) солнце.
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) раздражает меня;
в) нечто среднее; с) не беспокоит меня совершенно.
39. Если бы у меня было много денег, то я:
а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти;
в) не знаю;
с) жил бы, не стесняя себя ни в чем.
40. Худшее наказание для меня:
а) тяжелая работа; в) не знаю; с) быть запертым в одиночестве.
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали.
а) да; в) иногда; с) нет.
42. Мне говорили, что ребенком я был:
а) спокойным и любил оставаться один;
в) не знаю;
с) живым и подвижным.
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами.
а) да; в) не знаю; с) нет.
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делают большинство людей.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.

48. В музыке я наслаждаюсь:
а) маршами в исполнении военных оркестров;
в) не знаю;
с) скрипичными соло.
49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:
а) в деревне с одним или двумя друзьями;
в) затрудняюсь сказать;
с) возглавляя группу в туристическом лагере.
50. Усилия, затраченные на составление планов:
а) никогда не лишние; в) трудно сказать; с) не стоят этого.
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
52. Когда мне все удастся, я нахожу эти дела мелкими.
а) всегда; в) иногда; с) редко.
53. Я предпочел бы скорее работать:
а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них;
в) затрудняюсь ответить;
с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.
54. Дом так относится к комнате, как дерево к:
а) лесу; в) растению; с) листу.
55. То, что я делаю, у меня не получается:
а) редко; в) иногда; с) часто.
56. В большинстве дел я:
а) предпочитаю рискнуть;
в) не знаю;
с) предпочитаю действовать наверняка.
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.
а) скорее всего, это так;
в) не знаю;
с) думаю, что нет.
58. Мне больше нравится человек:
а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен;
в) трудно сказать;
с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.
59. Я принимаю решение:
а) быстрее, чем многие люди, в) не знаю; с) медленнее, чем большинство людей.
60. На меня большее впечатление производят:
а) мастерство и изящество;
в) трудно сказать;
с) сила и мощь.
61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.
а) да; в) нечто среднее; с) нет.
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.
а) да; в) не знаю; с) нет.
63. Я предпочитаю:
а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам;
в) затрудняюсь ответить;
с) советоваться с моими друзьями.

64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
65. В школьные годы я больше всего получил знаний:
а) на уроках; в) трудно сказать; с) читая книги.
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:
а) заняться другим вопросом; в) затрудняюсь ответить;
с) еще раз попытаться решить этот вопрос.
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. без определенной причины.
а) да; в) иногда; с) нет.
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.
а) да; в) иногда; с) нет.
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 4, 0, 5, будет:
а) 10; в) 5; с) 7.
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.
а) да; в) иногда; с) нет.
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.
а) да; в) иногда; с) нет.
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.
а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.
75. На вечеринке мне нравится:
а) принимать участие в оживленной беседе;
в) затрудняюсь ответить;
с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому.
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут услышать его.
а) да; в) иногда; с) нет.
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:
а) Колумбом; в) не знаю; с) Пушкиным.
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.
а) да; в) иногда; с) нет.
79. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
80. Работая в магазине, я предпочел бы:
а) оформлять витрины; в) не знаю; с) быть кассиром.
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, обычно:

- а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»; в) не знаю;
с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.
82. Все несчастья происходят из-за людей, которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов.
а) да; в) иногда; с) нет.
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.
а) да; в) иногда; с) нет.
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей.
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.
а) часто; в) иногда; с) никогда.
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 мин, отмеренных по точным часам, то эти часы:
а) отстают; в) идут правильно; с) спешат.
89. Мне бывает скучно:
а) часто; в) иногда; с) редко.
90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.
а) верно; в) иногда; с) неверно.
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомляют.
а) да; в) иногда; с) нет.
92. Дома в свободное время я:
а) болтаю и отдыхаю;
в) затрудняюсь ответить;
с) занимаюсь интересующими меня делами.
93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.
а) да; в) иногда; с) нет.
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также выразить прозой.
а) да; в) иногда; с) нет.
95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.
а) да, в большинстве случаев; в) иногда; с) нет.
96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставят в моей душе никаких следов.
а) да; в) иногда; с) нет.
97. Я думаю, что было бы интереснее быть:
а) натуралистом и работать с растениями;
в) не знаю;
с) страховым агентом.
98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, определенным животным, местам и т. д.
а) да; в) иногда; с) нет.
99. Я люблю размышлять о том, что можно было бы улучшить мир.
а) да; в) трудно сказать; с) нет.

100. Я предпочитаю игры:
а) где надо играть в команде или иметь партнера;
в) не знаю;
с) где каждый играет за себя.
101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны.
а) да; в) иногда; с) нет.
102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.
а) да; в) иногда; с) нет.
103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.
а) да; в) иногда; с) нет.
104. Какое слово менее связано с двумя другими?
а) думать; в) видеть; с) сломать.
105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?
а) двоюродным братом; в) племянником; с) дядей.
- Каждый личностный параметр оценивается через суммирование оценок по группе разбросанных по всей тест-брошюре вопросов. Суммарная оценка по этому фактору заносится после соответствующей латинской буквы на листе для тестов. Максимально возможная оценка по каждому фактору не превышает 12 баллов.
- Обработка полученных материалов осуществляется следующим образом. Специальный ключ, представляющий собой матрицу с отверстиями, накладывается на бланк с ответами. Каждый ответ (А — да, В — не знаю, С — нет) имеет свою условную стоимость в очках для каждого вопроса. Очки затем переводятся в условные баллы (стены).
- Оценка по факторам для каждого испытуемого приобретает символ при сравнении ее со средними оценками.
- Оценка ответов на вопросы по факторам (первая цифра — номер вопросов, затем стоимость ответов в очках по А, В и С).
- 1-й фактор (А): 2 — В = 1, С = 2; 19 — А = 2, В = 1; 36 — В = 1, С = 2; 53 — А = 2, В = 1; 70 — А = 2, В = 1; 87 — В = 1, С = 2;
- 2-й фактор (В): 3 — С = 1; 20 — А = 1; 37 — В = 1; 54 — С = 1; 71 — А = 1; 88 — С = 1; 104 — С = 1; 105 — А = 1;
- 3-й фактор (С): 4 — А = 2, В = 1; 21 — А = 2; 38 — В = 1, С = 2; 55 — А = 2, В = 1; 72 — В = 1, С = 2; 89 — В = 1, С = 2;
- 4-й фактор (Е): 5 — В = 1, С = 2; 22 — В = 1, С = 2; 39 — А = 2, В = 1; 56 — А = 2; 73 — В = 1; 90 — В, С = 1;
- 5-й фактор (Р): 6 — В = 1, С = 2; 23 — А = 2, В = 1; 40 — В = 1, С = 2; 57 — А = 2, В = 1; 74 — А = 2, В = 1; 91 — В = 1, С = 2;
- 6-й фактор (G): 7 — А = 2, В = 1; 24 — В = 1, С = 2; 41 — А = 2, В = 1; 58 — В = 1, С = 2; 75 — А = 2, В = 1; 92 — В = 1, С = 2;
- 7-й фактор (Н): 8 — А = 2, В = 1; 25 — В = 1, С = 2; 42 — В = 1, С = 2; 59 — А = 2, В = 1; 76 — А = 2, В = 1; 93 — В = 1, С = 2;
- 8-й фактор (J): 9 — А = 2, В = 1; 26 — А = 2, С = 1; 43 — В = 1, С = 2; 60 — А = 2, В = 1; 77 — В = 1, С = 2; 94 — В = 1, С = 2;

9-й фактор (Z): 10 — A = 2, B = 1; 27 — B = 1, C = 2; 44 — B = 1, C = 2; 61 — B = 1, C = 2; 78 — A = 2, B = 1; 95 — A = 2, B = 1;

10-й фактор (M): 11 — B = 1, C = 2; 28 — B = 1, C = 2; 45 — B = 1, C = 2; 62 — A = 2, B = 1; 79 — A = 2, B = 1, 96 — B = 1, C = 2;

11-й фактор (N): 12 — B = 1, C = 2; 29 — A = 1, B = 1; 46 — A = 1, B = 2; 63 — A = 2, B = 1; 80 — B = 1, C = 2; 97 — B = 1, C = 2;

12-й фактор (O): 13 — B = 1, C = 2; 30 — A = 2, B = 1; 47 — B = 1, C = 2; 64 — A = 2, B = 1; 81 — B = 1, C = 2; 98 — A = 2, B = 1;

13-й фактор (Q₁): 14 — A = 2, B = 1; 31 — A = 2, B = 1; 48 — B = 1, C = 2; 48 — B = 1, C = 2; 82 — B = 1, C = 2; 99 — A = 2, B = 1;

14-й фактор (Q₂): 14 — A = 2, B = 1; 32 — B = 1, C = 2; 49 — A = 2, B = 1; 66 — A = 2, B = 1; 83 — B = 1, C = 2; 100 — B = 1, C = 2;

15-й фактор (Q₃): 16 — A = 2, B = 1; 33 — A = 2, B = 1; 50 — A = 2, B = 1; 68 — B = 1, C = 2; 84 — B = 1, C = 2; 101 — B = 1, C = 2;

16-й фактор (Q₄): 27 — A = 2, B = 1; 34 — B = 1, C = 2; 51 — B = 1, C = 2; 68 — A = 2, B = 1; 85 — B = 1, C = 2; 102 — A = 2, B = 1;

Фактор МД: 1 — A = 2, B = 1; 18 — B = 1, C = 2; 35 — B = 1; 52 — A = 2, B = 1; 69 — B = 1, C = 2; 86 — B = 1, C = 2; 103 — B = 1, C = 2.

Полученные очки переводятся в стены (баллы) по специальной таблице (табл. 10).

Таблица 10

Перевод очков в стены по методике Р. Кеттелла

Факторы	Стены									
	низкие			средние			высокие			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. A	0—4	5	6	7	8	—	9	10	11	12
2. B	0—2	—	3	—	4	—	5	6	—	7—8
3. C	0—3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. E	0—1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
5. P	0—2	—	3	4	5	6	7	8	9	10—12
6. G	0—3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7. H	0—3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8. J	0—3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. L	0—1	2	—	3	4	—	5	6	7	8—12

Факторы	Стены									
	низкие			средние			высокие			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. M	0—3	—	4	5	6	7	8	9	10	11—12
11. N	0—1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
12. O	0—1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
13. Q ₁	0—4	5	6	—	7	8	9	10	11	12
14. Q ₂	0—2	3	—	4	5	6	7	8	9	10—12
15. Q ₃	0—2	3	4	5	6	7	8	9	10	11—12
16. Q ₄	0—1	2	3	4	5	6—7	8	9	10	11—12
17. МД	0—2	3	4	5	6	—	8	9	10	11—12

Интерпретация полученных результатов

1-й фактор (A) «Общительность — замкнутость».

Высокая оценка (10 стенов) характеризует готовность к сотрудничеству, естественность в обращении, внимательность к людям, доброту, уживчивость. Низкая оценка (3—6 стенов и ниже) свидетельствует о таких чертах характера, как холодность, чрезмерная скептичность, негибкость в отношении к людям. 7—9 стенов соответствуют средним данным.

2-й фактор (B) «Ограниченное мышление — сообразительность».

Высокая оценка (6 стенов и выше) свидетельствует о более выраженных возможностях к осмысливанию нового материала, к обоснованным заключениям. Низкая оценка (3 стена и ниже) говорит об относительно примитивном мышлении, трудностях в обучении.

3-й фактор (C) «Эмоциональная устойчивость».

Высокая оценка (10 стенов) — стабилен в поведении, в эмоциях, реалистичен, спокоен, уживчив в группе, не боится сложных ситуаций. Низкая оценка (6 стенов) — низкая толерантность к эмоциональным факторам, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, частое проявление волнения.

4-й фактор (E) «Независимость — подчиненность».

8 стенов и выше — самоуверенность, доминантность; сам для себя является «законом», в конфликтах обычно обвиняет других. Средние данные (4—7 стенов) — более оптимальное отношение к авторитетам. Низкая оценка (3 стена) — чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим.

5-й фактор (P) «Озабоченность — беспечность».

Высокая оценка (8 стенов) — активность, жизнерадостность, беззаботность, импульсивность, экспрессивность, разговорчивость. Средняя оценка (4—7 стенов) — средние данные. Низкая оценка (3 стена) — повышенная осторожность, рассудительность, сдержанность, иногда пессимистичность, суровость.

6-й фактор (G) «Выраженная сила «Я» — беспринципность».

Высокая оценка (10 стенов) — осознанность принятия решений, упорство в достижении цели, ответственность, обязательность, стремление придерживаться установленных правил и поступать в соответствии со всеми ценностными ориентациями. Средняя оценка (6—9 стенов) — средние данные. Низкая оценка (3—5 стенов) — склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая, стремление не связывать себя правилами, изолироваться от влияния коллектива.

7-й фактор (H) «Смелость — робость».

Высокая оценка (10 стенов) — смелость, склонность к риску, готовность иметь дело с незнакомыми вещами, богатство эмоциональных реакций. Средняя оценка (6—9 стенов) — средние данные. Низкая оценка (5 стенов) — выраженная застенчивость, робость, осторожность, стремление находиться в тени; предпочтение большому обществу узкого круга близких друзей.

8-й фактор (J) «Податливость — жестокость».

8 стенов и более — склонность к зависимости, стремление иметь покровителя, мечтательность, утонченность, непрактичность. Средняя оценка (6—9 стенов) — средние оптимальные данные. Низкая оценка (1—5 стенов) — излишняя самоуверенность, субъективность, гипертрофирование, стремление к независимости, чопорность, скептицизм, иногда циничность, прагматизм.

9-й фактор (L) «Подозрительность — доверчивость».

6 стенов и более — излишнее сомнение, подозрительность, направленность интересов преимущественно на самого себя, самонимение, поиск недостатков у других. 3—5 стенов — средние данные. 1—2 стена — умение ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, отсутствие чрезмерной завистливости, забота о других.

10-й фактор (M) «Непрактичность — практичность».

9 стенов и выше — богатое воображение, погруженность в себя, беспомощность в практических делах, иногда нереальность, связанная с сильными реакциями, сложность отношений в коллективе. 5—8 стенов — средние данные. 1—4 стена — ориентировка на внешнюю реальность, общепринятые нормы, внимание к мелочам (иногда при этом недостаток творческого воображения).

11-й фактор (N) «Гибкость — прямолинейность».

8 стенов и выше — расчетливость, искушенность, отсутствие сентиментальности, иногда цинизм. 4—7 стенов — средние данные. 1—3 стена — непосредственность, иногда грубость, удовлетворенность достигнутым.

12-й фактор (O) «Тревожность — спокойствие».

8 стенов и выше — излишнее беспокойство, волнение, частые плохие предчувствия, неуверенность. 4—7 стенов — средние данные. 1—3 стена — спокойствие, уверенность в себе, нечувствительность к мнению о себе.

13-й фактор (Q₁) «Радикализм — консерватизм».

10 стенов и выше — интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление пересмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию. 7—9 стенов — средние данные. 1—6 стенов — стремление к поддержанию установившихся понятий, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание перемен.

14-й фактор (Q₂) «Самостоятельность — внушаемость».

8 стенов и выше — предпочтение только собственного мнения, независимость во взглядах, стремление к самостоятельным решениям, действиям. 4—7 стенов — средние данные. 1—3 стена — зависимость от чужого мнения, предпочтение принятия решений вместе с другими людьми, ориентировка на социальное одобрение.

15-й фактор (Q₃) «Высокий самоконтроль — низкий самоконтроль».

Высокая оценка (9 стенов и выше) — дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своем благополучии, репутации. 5—8 стенов — средние данные. Низкая оценка (1—4 стена) — недисциплинированность, внутренняя конфликтность, несоблюдение правил, подчиненность своим страстям, низкий самоконтроль.

16-й фактор (Q₄) «Напряженность — релаксация».

9 стенов и выше — возбужденность, взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящий разрядки. 4—8 стенов — средние данные. 1—3 стена — чрезмерное спокойствие, не вполне оправданная удовлетворенность, иногда вялость, недостаточная мотивация, иногда лень.

Фактор МД «Лживость — правдивость».

8—12 стенов характеризуют правдивость обследуемого, 1—4 стена — лживость в такой мере, что это дает основание подвергнуть сомнению достоверность полученных в опросе материалов.

Очевидно, что интерпретация результатов обследования по Кеттеллу позволяет получить лишь дополнительную и относительно условную психодиагностическую информацию. Так, сведения по 3-му фактору «Ограниченность мышления — сообразительность» (в тексте Кеттелла: «Мышление конкретное — мышление абстрактное») строятся на слишком ограниченной базе заданий. К тому же предварительное или случайное знакомство с такими заданиями может полностью исказить оценку. Сведения по 4-му фактору «Независимость — подчиненность» не всегда свидетельствуют, например, об отрицательном в личностном плане качестве подчиненности, а иногда говорят о скромности или отражают временное состояние депрессии. Такие же черты или состояние может характеризовать «робость» по 7-му фактору. Неудачно низкими баллами оценивается в 9-м факторе «забота о других». «Гибкость» по 11-му фактору в нашем представлении может носить черты приспособленчества. Далеко не в полной мере соответствует нашим представлениям понятие «радикализм» по 13-му фактору и т. д.

3.2. Тест ММРІ

Миннесотский многофазовый (иногда пишут «многопрофильный») личностный тест (опросник), обозначаемый *ММРІ* (первые буквы наименования), применяют преимущественно в клинике для оценки структуры личности и психических состояний лиц в случаях дифференциально-диагностических затруднений. *ММРІ* находит все большее применение при обследовании также и здоровых людей с целью получения дополнительной информации о личностных особенностях, выявления психопатических черт характера и других отклонений. По вопросу о психодиагностической ценности *ММРІ* было немало дискуссий, дающих основание видеть определенную ограниченность его применения и в то же время оценить немалые его возможности. По крайней мере, никто из работавших с этим тестом не станет отрицать, что с его помощью возможно получение важной дополнительной информации. Особую ценность вопросы *ММРІ* могут иметь при сочетании с наблюдением (при определении за чем наблюдать, с чем сравнивать).

Авторами теста являются американские клинические психологи С. Хатузэй и Дж. Маккинли (1941). В зарубежной литературе *ММРІ* посвящены многие труды. В нашей стране исследования с помощью *ММРІ* проводили и клиницисты, и психологи, опубликовавшие о нем ряд работ (Мирошников М. П., Березин Ф. Б., 1997; Беспалько И. Г., Гильяшева И. Н., 1971; Собчик Л. Н., 1971; Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Рожанец Р. В., 1976, и др.). Адаптированные варианты опросника издавались Московским НИИ психиатрии, Ленинградским научно-исследовательским психоневрологическим институтом им. В. М. Бехтерева и др.

Интерпретация результатов тестирования с помощью *ММРІ* — дело не простое. Психодиагностическая информация накапливается как из ответов по оценочным и клиническим шкалам, так и путем анализа кривых (профилей), образуемых по количественным показателям. Особо учитываются пики (выходы кривых за пределы некоторого оптимального диапазона показателей).

Профиль должен оцениваться как единое целое, а не как совокупность независимых шкал. Результаты, полученные по одной из шкал, отмечает Ф. Б. Березин (1976), не могут оцениваться изолированно от результатов по другим шкалам. Особое значение имеет отношение уровня профиля на каждой шкале к некоторому среднему уровню и к соседним шкалам. Необходимо также помнить, что профиль характеризует как особенности личности, так и психическое состояние в момент тестирования, отражает наличные психологические установки на обследование, иногда стремление выглядеть перед экспериментатором в лучшем виде. Результаты обследования могут зависеть от предварительного знакомства с описанием теста и т. д. Все это необходимо рассматривать в совокупности. Вот почему речь идет преимущественно о получении лишь дополнительной информации к другим психодиагностическим данным.

Процедура обследования

Обследование может проводиться или перебором карточек с напечатанными на них вопросами (карточки откладываются в коробочки, обозначенные «верно», «неверно», «не понял»), или проставлением галочек на специальных бланках с номерами вопросов. Второй вариант позволяет проводить обследование одновременно с группой испытуемых. Испытуемому предлагается прочитать утверждение по опроснику, и если он согласен с ним, то поставить галочку сверху, если не согласен — поставить галочку снизу. Слева на бланке выше строк с числами проставлены буквы «в» (верно) и ниже строк — «н» (неверно).

Иногда вопросы утверждения зачитывает сам экспериментатор с паузами в 15—20 с, но такой вариант менее целесообразен (больше допускается ошибок при записи).

Инструкция по заполнению бланка регистрации

Опросник имеет 566 высказываний-утверждений. Ваша задача — внимательно прочитать каждое из них по порядку и высказать свое к ним отношение. Если вы согласны с высказыванием и по отношению к вам оно верно или в большей мере верно, чем неверно, вы должны над соответствующим номером в клеточке бланка регистрации поставить галочку. Если вы не согласны с тем, что утверждается, и по отношению к вам оно неверно — поставьте галочку под номером этого утверждения. Хорошо, если вы будете проговаривать свой ответ негромко вслух.

Помните, что плохих или хороших ответов в данном опроснике нет, все они отражают ваше определенное состояние в момент обследования и помогут обеспечить лучшую организацию тренировочной работы. Вы должны выразить только свое мнение, свое состояние, а не то, которое считаете лучшим или худшим.

Текст опросника

(адаптированный вариант *ММРІ*)

1. Мне нравятся научно-популярные журналы по технике.
2. У меня хороший аппетит.
3. Чаще всего, даже после спортивной тренировки, я просыпаюсь утром свежим и отдохнувшим.
4. Я думаю, что мне подошла бы работа в библиотеке.
5. Я легко просыпаюсь от шума.
6. Я люблю читать в газетах фельетоны и заметки о происшествиях.
7. Обычно (вне занятий спортивными упражнениями) мои руки и ноги теплые.
8. Моя повседневная жизнь заполнена интересными делами.
9. Я сейчас работоспособен приблизительно так всегда.
10. Перед ответственными соревнованиями я часто ощущаю комок в горле.
11. Я часто вспоминаю свои сны, так как они иногда сбываются.
12. Мне нравятся детективные рассказы и таинственные истории.
13. Обычно я тренируюсь с большим напряжением.
14. Раз в месяц или чаще у меня бывает понос.

15. Иногда мне приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не говорить.
16. Я считаю, что в спортивной жизни мне обычно не везет.
17. Мой отец — хороший человек.
18. Я очень редко страдаю от запоров.
19. Когда я перехожу в новую спортивную команду, то меня интересует, кто еще претендует на это место.
20. Моя половая жизнь удовлетворяет меня.
21. Временами мне очень хочется расстаться со своим тренером, со своим спортивным коллективом, хотя никаких причин к тому нет.
22. Временами у меня бывают приступы смеха и плача, которые я не могу сдерживать.
23. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
24. Меня никто из товарищей в спортивной команде и даже тренер никогда не могут понять.
25. Мне бы хотелось быть певцом.
26. Я знаю, что мне лучше промолчать, когда я взволнован.
27. Иногда мне хочется, чтобы товарищи по команде проигрывали в соревнованиях, хотя не пойму, зачем это мне.
28. Когда кто-нибудь причиняет мне зло, я чувствую, что должен отплатить ему тем же, хотя бы из принципа.
29. Несколько раз в неделю у меня бывает изжога.
30. Временами мне хочется выругаться в адрес тренера, хотя он в принципе не дает для этого повода.
31. У меня часто бывают ночные кошмары.
32. Я считаю, что мне трудно сосредоточиться на каком-либо упражнении или тренировочном задании.
33. У меня бывали очень странные и своеобразные переживания, особенно перед ответственными соревнованиями.
34. Я очень часто кашляю.
35. Если бы мне не препятствовали, то я достиг бы гораздо больших успехов в спорте.
36. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
37. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой (сексуальной) жизнью.
38. В детстве одно время я совершал мелкие кражи.
39. Бывает, что у меня появляется желание устроить конфликт в команде.
40. Большую часть времени я предпочел бы сидеть и мечтать, нежели заниматься чем-либо другим.
41. У меня бывали периоды, когда я целыми днями, неделями или месяцами ничего не мог делать, потому что не мог заставить себя включиться в работу.
42. Моим родным не нравятся мои занятия спортом.
43. У меня беспокойный и прерывистый сон.
44. У меня почти все время болит голова.
45. Я не всегда говорю правду.
46. Если бы я был спортивным судьей, я не делал бы ошибок.
47. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
48. Когда я нахожусь среди людей, я обеспокоен тем, что слышу очень странные вещи.

100

49. Было бы лучше, если бы правила соревнований почти ни в чем не ограничивали спортивную инициативу.
50. Иногда я чувствую, что умираю.
51. Физически я чувствую себя так же хорошо, как способные спортсмены.
52. Я нередко предпочитаю проходить мимо своих товарищей по команде, если они со мной не заговаривают первыми.
53. Я верю в чудесные исцеления.
54. Я нравлюсь большинству людей, которые меня знают.
55. Обычно меня не беспокоят боли в сердце и груди.
56. У меня много раз возникали конфликты с товарищами по команде, с тренером, хотя я ни в чем не виноват.
57. Я общительный человек — это отмечает мой тренер.
58. В хорошую погоду настроение у меня обычно улучшается.
59. Мне часто приходится выслушивать распоряжения от тренеров, которые понимают меньше меня в спорте.
60. Я не всегда читаю передовицы в газетах.
61. Я не вел правильный образ жизни.
62. В различных частях моего тела я часто ощущаю жжение, ползание мурашек, онемение.
63. Я не испытываю затруднения при дефекации.
64. Иногда я так настаиваю на чем-нибудь, что товарищи по спортивной команде злятся, хотя я прав.
65. Я люблю своего отца.
66. Вокруг себя я иногда вижу людей, зверей и предметы, которые другие не видят.
67. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, видимо, довольны другие.
68. У меня почти не бывает болей в области затылка.
69. Меня иногда привлекают лица одного со мной пола.
70. Мне нравится высказывать свое расположение товарищам по команде.
71. Я думаю, что люди часто преувеличивают свои несчастья для того, чтобы вызвать сочувствие и получить помощь.
72. Меня часто беспокоят неприятные ощущения в области желудка.
73. Я мог бы стать великим спортсменом, если бы не разные обстоятельства и не мешали бы недоброжелатели.
74. Мне часто хотелось бы быть женщиной (а если вы женщина, то никогда об этом не жалели?).
75. Временами я бываю злым и раздражительным.
76. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
77. Мне нравится читать о любви.
78. Я люблю поэзию.
79. Никакой необъективный спортивный судья не выбьет меня из колеи.
80. Иногда я дразню животных.
81. Я думаю, что мне понравилась бы работа лесника.
82. Меня легко переспорить.
83. Каждый, кто способен и хочет усердно трудиться на тренировках, может многого добиться в спорте.
84. Я нахожу, что нередко бывают на соревнованиях ситуации, когда легко потерять надежду на успех, хотя и очень много тренировался.
85. Временами меня так сильно привлекают чужие перчатки, туфли

101

и другие вещи, что мне очень хочется завладеть ими, хотя они мне не нужны.

86. На соревнованиях у меня обычно отсутствует уверенность в себе, хотя я много и упорно тренировался.

87. Я хотел бы быть цветоводом.

88. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить.

89. Нужны очень веские доказательства, чтобы убедить большинство людей в истине.

90. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

91. Я не сержусь, если надо мной подсмеиваются.

92. Мне хотелось бы быть медсестрой (медбратом).

93. Я считаю, что многие люди не удержались бы от лжи, если бы это было выгодно.

94. В спортивном азарте я способен на грубость, о чем впоследствии сожалею.

95. Я всегда готов принять участие в общественной работе в нашем спортивном коллективе.

96. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

97. Временами я испытываю сильное желание сделать что-нибудь вредное или шокирующее.

98. Я верю, что в конце концов справедливость восторжествует.

99. Я люблю, когда после спортивного успеха мы его бурно отмечаем.

100. Я всегда в состоянии заставить себя принять определенное решение.

101. Я считаю, что женщина должна иметь такую же свободу в половых отношениях, как и мужчина.

102. На соревнованиях труднее всего мне бороться с самим собой.

103. У меня никогда или почти никогда не бывает мышечных судорог и подергиваний.

104. Я часто довольно безразличен к тому, выиграем мы спортивное соревнование или проиграем.

105. Временами, когда я плохо себя чувствую, я бываю раздражителен и могу нагрубить тренеру.

106. Большую часть времени я чувствую себя так, как будто я сделал что-то скверное или даже преступное.

107. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.

108. Большую часть времени мне кажется, что моя голова или нос чем-то заполнены.

109. Некоторые тренеры так любят давать распоряжения, что мне хочется сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.

110. И мои тренеры, и товарищи нередко имеют что-то против меня.

111. Я не делал ничего рискованного в своей спортивной деятельности из одной только любви к риску.

112. Я часто нахожу необходимым отстаивать то, что я считаю справедливым.

113. Я считаю, что соблюдение спортивной этики для спортсмена является обязательным.

114. Я верю в свое спортивное будущее.

115. Если я восхищен спортивным соперником, то готов проиграть ему из уважения.

116. Спортивные игры мне доставляют большее удовольствие, когда я держу пари.

117. Мне кажется, что большинство людей поступают честно, так как опасаются за свой престиж.

118. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за прогулы.

119. Моя речь, даже если я волнуюсь, всегда такая же, как обычно (не убыстряется, не замедляется, не появляется неразборчивость).

120. Мои манеры за столом в домашних условиях не так хороши, как в гостях.

121. Я думаю, что против меня мои тренеры нередко имеют негативные планы, хотя не знаю почему.

122. По-моему, я примерно так же способен и находчив, как и большинство окружающих меня людей.

123. Я считаю, что меня кто-то преследует.

124. Мне кажется, что большинство людей скорее воспользуется каким-либо нечестным способом для достижения выгоды, чем примирится с ее потерей.

125. Мой желудок сильно беспокоит меня.

126. Мне нравятся драматические спектакли.

127. Я знаю, что в команде всегда есть несколько человек, которые плетут против меня интриги.

128. Вид крови не пугает меня, не вызывает дурноты.

129. Часто я не могу понять, почему я бываю так сердит и ворчлив.

130. У меня никогда не было рвоты с кровью и кашля с кровью.

131. Я не боюсь чем-нибудь заразиться.

132. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.

133. Я никогда не позволял себе чего-нибудь необычного в половой жизни.

134. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я могу их высказать.

135. Если бы я мог пройти в кино без билета и был уверен, что этого не заметят, то, вероятно, так бы и сделал.

136. Я считаю, что моя семейная жизнь столь же хороша, как и у большинства моих знакомых.

137. Если кто-либо делает мне что-то неприятное, то я обычно интересуюсь скрытыми причинами этого.

138. Критика или порицание со стороны тренера всегда очень задевают меня.

139. Временами у меня возникает такое чувство, как будто я должен нанести повреждение себе или окружающим.

140. Я люблю готовить пищу.

141. Мое спортивное поведение в сильной степени контролируется принятыми нормами в моей команде.

142. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

143. В детстве я входил в компанию, которая в любых ситуациях держалась вместе.

144. Мне хотелось бы служить в армии.

145. Нередко мне хочется вступить в драку.

146. Я очень люблю туризм и не бываю счастлив до тех пор, пока где-нибудь не брожу или не путешествую.

147. Я часто многое теряю из-за своей нерешительности.

148. Терпеть не могу, если меня отвлекают, когда я занят важным делом.

149. Я регулярно вел дневник.

150. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.

151. Кто-то пытается отравить меня.

152. Чаще всего, когда я засыпаю, меня не тревожат никакие мысли.

153. В течение последних нескольких лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
154. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
155. Я не толстею и не худею, если даже этого не делаю преднамеренно.
156. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
157. Я считаю, что в спортивном коллективе мне всегда многие тайно завидуют.
158. Я легко плачу.
159. Теперь я уже не так хорошо понимаю прочитанное, как раньше.
160. Никогда в жизни я не чувствовал себя лучше, чем сейчас.
161. Я иногда испытываю боль в темени.
162. Мне всегда досадно, и я возмущаюсь, если приходится признать свое поражение.
163. Я редко устаю.
164. Мне нравится читать материалы по теории моего вида спорта.
165. Мне нравится поддерживать знакомства с важными лицами потому, что это как бы придает мне вес и я больше себя уважаю.
166. Я испытываю страх, когда смотрю вниз с большой высоты.
167. Меня бы не очень взволновало, если бы у кого-нибудь из моих родственников случились судебные неприятности.
168. Очень часто я никак не могу понять своих товарищей по команде, хотя все они понимают друг друга.
169. Я не боюсь иметь дело с деньгами.
170. Меня не беспокоит, что думает обо мне мой тренер.
171. Мне неудобно дурачиться в компании, даже если другие это делают.
172. Мне часто приходится бороться с собой, чтобы не показать, что я застенчив.
173. Я любил школу.
174. У меня никогда не было обмороков.
175. У меня никогда не было головокружений.
176. Я не испытываю особенно большого страха перед змеями.
177. Моя мать — хороший человек.
178. Я полагаю, что у меня хорошая память.
179. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
180. Мне трудно поддерживать разговор с незнакомыми людьми.
181. Когда мне становится скучно тренироваться, я стараюсь предпринять что-либо, чтобы встряхнуться.
182. Я боюсь потерять рассудок (сойти с ума).
183. Я не люблю помогать в спортивной тренировке, пусть каждый сам борется за успех.
184. Я часто слышу голоса, идущие неизвестно откуда.
185. Мой слух, очевидно, несколько не хуже, чем у большинства людей.
186. Я часто замечаю, что перед ответственными соревнованиями мои руки дрожат.
187. Несмотря на эмоциональные ситуации, я сохраняю высокую координацию движений.
188. Мои глаза не устают при длительном чтении.
189. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
190. У меня очень редко бывают головные боли.

191. Временами перед ответственными соревнованиями я покрываюсь потом, что меня очень удручает.
192. Я не испытывал затруднений в сохранении равновесия при ходьбе.
193. У меня никогда не было приступов астмы или крапивницы.
194. У меня бывали приступы, при которых я не мог управлять своими движениями или речью, но при этом осознавал все, что происходило вокруг.
195. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
196. Спорт привлекает меня также поездками в города, где я раньше никогда не был.
197. Кто-то пытается меня обокрасть.
198. Я очень редко мечтаю.
199. Детей следовало бы ознакомить со всеми основными вопросами половой жизни.
200. Тренеры нередко пытаются присвоить мои мысли и идеи в тренировке на пути к мастерству.
201. Мне бы не хотелось быть таким застенчивым.
202. Думаю, что я человек обреченный.
203. Если бы я был журналистом, то мне бы очень нравилось освещать театральные новости.
204. Мне бы понравилась работа спортивного журналиста.
205. Порой мне бывает невозможно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить.
206. Я придерживаюсь принципов нравственности, морали и спортивной этики более строго, чем большинство других спортсменов.
207. Я люблю различные развлечения.
208. Я люблю пофлиртовать.
209. Я считаю, что мои проступки нельзя простить.
210. Мне кажется, все чемпионы — обыкновенные люди, не лучше меня. Им просто повезло.
211. Я могу спать днем, а ночью страдать бессонницей.
212. Мои родные обращаются со мной скорее как с ребенком, чем как со взрослым человеком.
213. При ходьбе я опасаясь наступать на трещины в тротуаре.
214. У меня никогда не было каких-либо высыпаний на коже, которые бы меня тревожили.
215. Я злоупотреблял алкоголем.
216. В моей семье очень мало любви и теплоты, товарищеских отношений по сравнению с другими семьями.
217. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
218. Меня не особенно трогает вид страдающих животных.
219. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с ответственной административно-хозяйственной деятельностью.
220. Я люблю свою мать.
221. Меня интересует наука.
222. Для меня не представляет труда попросить своих друзей о помощи, хоть бы я даже знал, что не смогу отплатить им тем же.
223. Я очень люблю охоту.
224. Мои родители часто были настроены против тех людей, с которыми я общался.
225. Иногда я не прочь немного посплетничать.
226. Привычки товарищей по команде меня обычно очень раздражают.
227. Мне говорили, что я хожу во сне.

228. Порой я чувствую, что могу решиться на что-нибудь с необыкновенной легкостью.
229. Мне хотелось бы часто встречаться вне спортивного зала со своими знакомыми и друзьями.
230. Едва ли я даже замечал у себя сердцебиение и резко учащенное дыхание без интенсивной физической нагрузки.
231. Я люблю поговорить на сексуальные темы.
232. Я всегда следую чувству долга, которое воспитано у меня с детства.
233. Бывало, что я становился поперек дороги некоторым людям не потому, что это имело большое значение, но из принципа.
234. Меня легко охватывает гнев, но я так же быстро успокаиваюсь.
235. Я совершенно независим и свободен от влияния спортивного коллектива, тренеров.
236. Я часто погружаюсь в тягостные раздумья.
237. Я живу почти в полном согласии с моими родственниками.
238. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
239. Я разочаровался в любви.
240. Я никогда не беспокоюсь о своей внешности.
241. Я мечтаю часто о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
242. Думаю, что я не более нервный, чем большинство других спортсменов.
243. У меня почти не бывает никаких болей.
244. Мое поведение неправильно истолковывается окружающими.
245. На тренировках тренеры без всякой причины часто придираются ко мне.
246. На моей шее часто выступают красные пятна.
247. У меня есть основания испытывать чувство зависти к некоторым членам нашего спортивного коллектива.
248. Иногда без какой-либо причины или даже вопреки обстоятельствам я чувствую себя необычайно счастливым.
249. Я верю, что любые, даже скрытые, поступки не остаются безнаказанными.
250. Я не осуждаю тех, кто пытается взять от жизни все, что может.
251. У меня бывали периоды отклонения сознания, когда я не знал, что происходило вокруг.
252. Никого особенно не заботит, что может случиться с другими.
253. Я могу быть в хороших отношениях с товарищами по команде, чьи поступки не одобряю.
254. Я люблю бывать в компании, где подшучивают друг над другом.
255. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало.
256. Меня особенно интересует в журналах и газетах отдел юмора.
257. Обычно я рассчитываю на успех в соревнованиях.
258. Я верю в конечное торжество справедливости.
259. Самое трудное для меня в любом деле — это начало.
260. Я неважно учился в школе.
261. Если бы я был художником, мне бы нравилось рисовать цветы.
262. Меня беспокоят мысли о том, чтобы иметь привлекательную внешность.
263. Я очень легко потею без физической нагрузки, даже в прохладные дни.

264. Я полностью уверен в себе почти на каждом соревновании, независимо от уровня подготовки.
265. Безопаснее никому не доверять.
266. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и раздражительным.
267. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выборами темы для разговора.
268. Что-нибудь захватывающее, возбуждающее почти всегда выводит меня из подавленного состояния.
269. Мне нетрудно заставить других людей бояться меня, и порой в шутку я это делаю.
270. Когда я выхожу из дому, я не беспокоюсь о том, закрыл ли я дверь и окна.
271. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.
272. Временами мне очень хочется выступать на соревнованиях, одерживать победы.
273. В некоторых местах моя кожа нечувствительна.
274. Мое зрение не изменилось и осталось таким же, как и в прошлые годы.
275. Кто-то управляет моими мыслями.
276. Я люблю детей.
277. Иногда мне так нравилась и забавляла ловкость плута, что я начинал ему сочувствовать.
278. Я часто чувствую, что тренер смотрит на меня осуждающе, хотя не знаю почему.
279. Ежедневно я выпиваю очень много воды.
280. Большинство людей вступают в дружбу потому, что друзья, вероятно, будут им полезны.
281. Я нечасто замечаю, чтобы у меня звенело в ушах.
282. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых обычно люблю.
283. Если бы я был журналистом, мне бы очень нравилось освещать спортивные новости.
284. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят.
285. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
286. Я никогда не бываю так счастлив, как в тех случаях, когда остаюсь один.
287. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов перед соревнованиями по сравнению с товарищами по команде.
288. Меня беспокоят приступы тошноты и рвоты.
289. Меня возмущает, что преступника могут освободить благодаря ловким аргументам адвоката.
290. Обычно я тренируюсь с большим напряжением.
291. Несколько раз в жизни я чувствовал, что кое-кто заставлял совершать меня поступки посредством гипноза.
292. Пожалуй, я никогда не заговариваю с людьми первым.
293. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
294. У меня никогда не было серьезных конфликтов в спорте.
295. Мне нравятся сказки с глубоким скрытым смыслом.
296. У меня бывают периоды, когда мне необычайно весело без какой-либо причины.

297. Я хотел бы, чтобы меня не волновали вопросы сексуального характера.

298. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, то лучше всего условиться, что потом говорить.

299. Я думаю, что чувствую более глубоко и тонко, чем большинство людей.

300. Я никогда не любил играть в куклы.

301. Жизнь и занятия спортом для меня почти всегда связаны с напряжением.

302. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой (сексуальной) жизнью.

303. Я так задет некоторыми вещами, что даже не могу говорить об этом.

304. В школе мне было трудно говорить перед всем классом.

305. Даже когда я среди людей, я обычно чувствую себя одиноким.

306. Мне достаточно того внимания и участия, которое мне уделяет тренер.

307. Я отказываюсь играть в некоторые игры потому, что плохо в них играю.

308. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.

309. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие.

310. Моя половая жизнь удовлетворяет меня.

311. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.

312. Я не люблю, когда вокруг меня находятся люди.

313. Человек, оставляющий ценные вещи без присмотра и вводящий этим в искушение, так же приблизительно виновен в их краже, как вор.

314. Иногда я думаю о вещах слишком плохих, чтобы говорить о них.

315. Я считаю, что жизнь меня не щадит.

316. Мне кажется, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

317. Я более чувствителен, чем большинство других спортсменов.

318. Моя повседневная жизнь вне спорта заполнена не менее интересными делами.

319. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

320. Многие мои сновидения имеют сексуальное содержание.

321. Если случается отсрочка старта, я легко вхожу в замешательство.

322. Я постоянно озабочен своими спортивными и учебными делами.

323. У меня бывали очень своеобразные и странные переживания.

324. Я никогда не был влюблен.

325. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

326. Иногда у меня бывают приступы смеха и плача, которые я не могу сдерживать.

327. Моя мать или отец часто заставляли меня повиноваться даже тогда, когда, по-моему, это было неразумно.

328. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо работе.

329. У меня почти никогда не бывает сновидений.

330. Я никогда ни на тренировках, ни на соревнованиях не испытывал необычайной слабости в каких-либо мышцах.

331. Если бы люди не имели ничего против меня, я бы достиг значительно больших успехов в спорте.

332. Иногда у меня пропадает или изменяется голос, даже когда я не простужен.

333. Ни один из тренеров, по-видимому, не понимает меня.

334. Иногда я ощущаю своеобразные и специфические запахи.

335. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.

336. Я легко становлюсь нетерпеливым и раздражительным при общении с людьми.

337. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

338. Определенно, на мою долю выпало больше забот и беспокойства, чем положено.

339. Часто мне хочется умереть.

340. Временами я становлюсь возбужденным настолько, что это мешает мне заснуть.

341. Иногда мой слух становится настолько чувствительным, что это раздражает меня.

342. Я сразу же забываю то, что мне говорят.

343. Обычно перед тем, как действовать, я останавливаюсь и раздумываю даже в пустяковых делах.

344. Часто я перехожу улицу для того, чтобы избежать встречи с кем-либо, кого я вижу.

345. У меня часто бывают ощущения, что окружающее как бы нереально.

346. Я имею привычку пересчитывать случайные предметы, такие, например, как окна, фонари и др.

347. Я не имею врагов, которые действительно желали бы принести мне вред.

348. Меня настораживают те люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидал.

349. У меня бывают странные и необычные мысли.

350. Когда я остаюсь один, мне слышатся странные вещи.

351. Меня всегда охватывают тревога и беспокойство, когда я должен уехать из дома на сборы и соревнования, даже ненадолго.

352. Я опасюсь некоторых предметов или людей, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

353. Я не смущаюсь, когда вхожу в комнату, где уже собрались и ведут беседу люди.

354. Я опасюсь пользоваться ножом и другими острыми или колючими предметами.

355. Временами мне нравится причинять боль людям, которых я люблю.

356. Мне труднее сосредоточиться на выполнении упражнений, чем другим спортсменам.

357. Нередко я отказывался что-либо сделать, так как не верил в свои способности.

358. Плохие, а зачастую ужасные слова приходят мне в голову, и я не могу от них избавиться.

359. Временами какая-нибудь маловажная мысль приходит мне в голову и беспокоит меня несколько дней.

360. В случае необъективного судейства я часто теряю все надежды на успех и заранее проигрываю.

361. Я склонен все принимать слишком всерьез.

362. Я более чувствителен, чем большинство других спортсменов.

363. Иногда мне приятно испытывать боль от человека, которого я люблю.

364. Тренеры несправедливо говорят мне оскорбительные и грубые вещи.
365. Я чувствую себя беспокойно в замкнутом помещении.
366. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
367. Я не боюсь огня.
368. Иногда я избегаю людей, так как боюсь сделать или сказать что-либо такое, о чем впоследствии пожалею.
369. Вопросы религии меня не занимают.
370. Не терплю, когда приходится торопиться во время тренировки.
371. Я не слишком застенчив.
372. Я склонен иметь сразу несколько разных увлечений, чем придерживаться одного и того же в течение длительного времени.
373. Я уверен в том, что существует единственное правильное понимание сущности спорта.
374. Время от времени, по-моему, мой ум работает медленнее, чем обычно.
375. Когда я чувствую себя счастливым и энергичным, кто-нибудь, находящийся в пониженном или мрачном настроении, может сразу же все испортить.
376. Милиционеры, как правило, люди честные.
377. На вечеринках я предпочитаю сидеть в стороне или беседовать с одним из присутствующих, чем быть в кругу людей.
378. Мне нравится, когда женщины курят.
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения.
380. Когда кто-нибудь говорит нелепые или невежественные вещи о том, в чем я хорошо ориентируюсь, я пытаюсь вывести его из заблуждения.
381. Мне часто говорят о том, что я вспыльчивый.
382. Хотелось бы перестать думать о том, что я говорю и что, может быть, оскорбило и огорчило других людей.
383. Люди часто разочаровывают меня.
384. Я никому не могу рассказать о себе все.
385. Молния — это один из моих страхов.
386. Люблю держать в неведении людей относительно того, что я собираюсь делать.
387. Единственные чудеса, известные мне, — это фокусы, которые люди проделывают друг с другом.
388. Я боюсь оставаться один в темноте.
389. Мои спортивные планы часто представляются мне настолько трудновыполнимыми, что я отказываюсь от них.
390. Часто я чувствую себя неважно, будучи непонятым, когда пытаюсь удержать кого-нибудь от совершения ошибки.
391. Я люблю ходить на танцы.
392. Я ужасно боюсь грозы.
393. Лошадей, которые плохо тянут, следует бить.
394. На соревновании я всегда жду совета тренера, в свои знания верю меньше.
395. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы.
396. Часто на соревнованиях, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
397. Мне кажется порой, что передо мной для достижения спортивных успехов нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
398. Часто я думаю: хотелось бы снова быть ребенком.

399. Любые неполадки в организации соревнования обычно не нарушают у меня чувства готовности.
400. Если бы представилась возможность, я бы мог совершить дела, очень полезные для всего мира.
401. Если противник выступил удачнее, чем обычно, меня это не пугает.
402. Нередко я должен отложить вопрос на утро, чтобы принять решение.
403. Прекрасно жить в наше время, когда происходит так много событий.
404. Люди часто не понимали моих намерений, когда я пытался исправить их и быть полезным.
405. У меня не бывает затруднений при глотании.
406. Я часто встречал людей, считавшихся специалистами в моем виде спорта, которые знали не больше меня.
407. Обычно перед соревнованием я спокоен и меня нелегко расстроить, даже если все начинается не так, как планировалось, или на старте неудача.
408. Я склонен скрывать свои чувства и отношения к некоторым вещам до такой степени, что люди могут уязвить меня, не подозревая об этом.
409. Временами я изматываюсь, так как беру на себя слишком много.
410. Мне определенно доставило бы удовольствие провести плута его же способом.
411. Когда я узнаю об успехе кого-нибудь из спортсменов, кого я знаю, то ощущаю это как собственную неудачу.
412. Я не боюсь обратиться к врачу по поводу болезни или ушиба.
413. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
414. Я склонен так остро переживать неприятности, что не могу выкинуть мысли об этом из головы.
415. Если бы представилась возможность, я бы мог стать знаменитым спортсменом.
416. Мне не по себе, если кто-то наблюдает за моей работой на тренировке, даже если знаю, что могу делать ее хорошо.
417. Обычно меня так раздражает субъект, пытающийся пролезть впереди меня без очереди, что я не премину сказать ему об этом.
418. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
419. Я часто прогуливал уроки в школе.
420. У меня бывали очень необычные мистические переживания.
421. В моей семье есть очень нервные люди.
422. Я стыжусь той работы, которую выполняют некоторые члены моей семьи.
423. Я люблю (любил) рыбную ловлю.
424. Я почти все время испытываю чувство голода.
425. Я часто вижу сны.
426. Иногда мне приходилось быть резким с людьми, которые вели себя грубо или назойливо.
427. Меня смущают неприличные анекдоты.
428. Я люблю читать передовые статьи в газетах.
429. Я люблю лекции на серьезные темы.
430. Меня привлекают лица противоположного пола.
431. Меня мало беспокоят возможные неудачи на соревнованиях.
432. Я человек твердых убеждений.

433. Я привык иметь воображаемых товарищей — верных друзей, которых на самом деле нет.
434. Мне бы понравилось быть автогонщиком.
435. Я предпочел бы работать с женщинами.
436. Люди обычно требуют уважения своих прав в большей степени, чем способны уважать права других.
437. Нет ничего плохого в том, чтобы обойти закон, если вы его на самом деле не нарушаете.
438. Есть люди, которых я так не люблю, что в глубине души радуюсь, когда у них бывают неприятности.
439. Ожидание меня нервирует.
440. Я стараюсь запомнить интересные истории, чтобы передать их другим.
441. Мне нравятся высокие женщины.
442. У меня бывали периоды, когда я терял сон из-за беспокойства.
443. Я склонен отказаться от задуманного, если другим кажется, что я начал это не так.
444. Я не склонен поправлять людей, высказывающих неверные мнения.
445. В юности (или в детстве) я любил волнующие переживания.
446. Я люблю играть в домино или в карты.
447. Я готов на все, чтобы победить в споре.
448. Мне не по себе, если кто-нибудь на улице, в трамвае или в магазине смотрит на меня.
449. Я очень люблю общественные мероприятия, лишь бы быть с людьми.
450. Люблю волнение и напряжение большого скопления людей, например на соревнованиях.
451. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию жизнерадостных людей.
452. Мне нравится подшучивать над людьми.
453. В детстве я не стремился быть участником уличной компании.
454. Я мог бы быть счастливым, живя в полном одиночестве в маленьком домике в лесах или в горах.
455. Находясь в компании, я обычно не участвую в общей болтовне или беседе.
456. Я считаю, что человека не следует наказывать за нарушение тех правил, которые он считает неразумными.
457. Я считаю, что спортсмен не должен даже пробовать алкогольные напитки.
458. Мужчина, который больше всего занимался мною в детстве (отец, отчим, дед), был очень строг со мной.
459. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бесполезно с ними бороться.
460. Я умеренно употребляю алкоголь (или не пью совсем).
461. Мне трудно прервать тренировочное задание, за которое я взялся даже на короткое время.
462. Я не испытываю затруднений, когда начинаю мочиться или при необходимости удерживать мочеиспускание.
463. В детстве мне нравилось скакать через веревку или играть в «классы».
464. У меня никогда не было каких-нибудь видений.
465. В течение жизни у меня несколько раз менялись склонности по отношению к разным видам спорта.

466. Я никогда не принимаю лекарств или снотворных без назначения врачей.
467. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин).
468. Я часто замечаю, что люди относятся завистливо и недоверчиво к моим хорошим идеям только потому, что они не первыми додумались до них.
469. Я часто сожалею, что такой раздражительный и брезгливый.
470. Все, связанное с сексом, внушает мне отвращение.
471. В школе у меня очень часто были плохие отметки по поведению.
472. Я очень люблю смотреть на огонь.
473. Всякий раз, когда это возможно, я стараюсь избегать оказываться в гуще людей.
474. Я мочусь не чаще, чем другие.
475. Я говорю лишь ту долю правды, которая, по всей вероятности, мне не повредит.
476. Я призван совершать великую миссию.
477. Если бы я попал в беду с моими друзьями и наша вина была бы равной, я скорее бы взял вину на себя, чем выдал бы их.
478. Я никогда особенно не волновался из-за неприятностей, случившихся с членами моей семьи.
479. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
480. Я боюсь темноты.
481. Я могу притвориться больным, чтобы выкрутиться из какой-либо истории.
482. В трамваях, автобусах и т. д. я часто разговариваю с незнакомыми людьми.
483. Я верю в чудеса.
484. У меня есть недостатки, которые несколько значительны, что представляется лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться полностью искоренить.
485. Когда мужчина находится в обществе женщины, направленность его мыслей обычно связана с ее полом.
486. У меня никогда не было крови в моче.
487. Я склонен быстро отказаться от тренировочной работы, которая не клеится.
488. Я хотел бы, чтобы моя судьба была благосклонна ко мне.
489. Я сочувствую людям, которые склонны предаваться своим горестям и печалям.
490. Я люблю читать книги и статьи на темы нравственности, морали, спортивной этики.
491. Меня раздражают самоуверенная нетерпимость и фанатичность в спортсменах.
492. Меня страшат мысли о возможных бедствиях и катастрофах.
493. Я предпочитаю тренировочное занятие, требующее пристального внимания, а не такое, при котором можно быть несобранным.
494. Я боюсь оставаться в замкнутом или в маленьком закрытом помещении.
495. Я обычно веду себя открыто и откровенно с людьми, которых пытаюсь исправить.
496. У меня никогда не двоилось в глазах.
497. Я люблю приключенческие рассказы.
498. Всегда хорошо быть искренним и откровенным.

499. Должен признаться, что временами меня беспричинно раздражают вещи, которые в действительности не имеют значения.
500. Меня легко увлечь хорошей идеей.
501. Обычно я разбираюсь в тренировочном задании сам, а не жду, чтобы мне объяснили.
502. Предпочитаю, чтобы люди знали мою точку зрения.
503. Мне не свойственно выражать чувство большого олобрения или неодобрения по поводу поступков окружающих.
504. Я не стараюсь скрыть свое плохое отношение или презрение к человеку. Пусть он знает об этом.
505. У меня бывают периоды, когда я чувствую себя настолько переполненным энергией, что, кажется, не нуждаюсь во сне в течение нескольких дней подряд.
506. Если мой спортивный противник выступает передо мной очень успешно, я теряю уверенность в себе.
507. Я часто работал под руководством тренеров, которые так умели устроить свои дела, что свои ошибки сваливали на спортсменов и пользовались репутацией хороших работников.
508. Думаю, что обоняние у меня не хуже, чем у других людей.
509. Временами из-за моей чрезмерной сдержанности мне трудно бороться за свои права.
510. Всякая грязь пугает меня или вызывает отвращение.
511. Мечты в моей жизни занимают большое место, о чем я никому не говорю.
512. Я не люблю принимать ванну.
513. Мне больше нравится работать с тренером, дающим строгие и четкие указания, чем с тренером, предоставляющим большую самостоятельность.
514. Мне нравятся женщины, имеющие мужские черты.
515. В моей семье мы всегда имели все необходимое, например достаточно пищи, одежды и т. д.
516. Некоторые члены моей семьи имеют вспыльчивый и раздражительный характер.
517. Я не могу ничего делать хорошо.
518. Я нередко испытывал чувство вины в связи с тем, что высказывал другим свое сочувствие в большей степени, чем испытывал его на самом деле.
519. Что-то неладно с моими половыми органами.
520. Как правило, я упорно отстаиваю собственное мнение.
521. Будучи в группе людей, я не смущаюсь, когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, который я хорошо знаю.
522. Меня не волнует то обстоятельство, что противника в спорте совершенно не знаю.
523. Я практически никогда не краснею.
524. Я не боюсь прикасаться к дверным ручкам из-за страха заразиться.
525. Некоторые животные действуют мне на нервы.
526. Будущее представляется мне безнадежным.
527. Члены моей семьи и мои близкие родственники находятся между собой в хороших отношениях.
528. Я краснею не чаще, чем другие.
529. Мне нравится хорошо одеваться.

530. Я нередко боюсь покраснеть (вне физической нагрузки).
531. Людям очень легко изменить мое представление даже тогда, когда я думаю, что уже придерживаюсь определенных мыслей.
532. Я могу вынести столько же боли и страданий, сколько и другие.
533. Меня не беспокоит частая отрыжка.
534. Несколько раз из-за нерешительности я отказывался от попыток выполнить намеченное тренировочное задание.
535. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
536. Меня раздражает и сердит, когда меня торопят.
537. Мне бы понравилось охотиться на львов в Африке.
538. Думаю, что мне бы понравилась работа портнихи (портного) по дамскому платью.
539. Я не боюсь мышей.
540. Мое лицо никогда не было парализовано.
541. Моя кожа кажется мне очень чувствительной к прикосновениям.
542. У меня никогда не было черного дегтеобразного кала.
543. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что может случиться что-то ужасное.
544. Большую часть времени вне тренировок и соревнований я чувствую себя усталым.
545. Иногда у меня бывают сновидения, которые повторяются снова и снова.
546. Мне нравится читать книги на исторические темы.
547. Люблю вечеринки и компании.
548. Мне не нравятся фильмы с сексуальными сценами.
549. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
550. Мне нравится чинить дверные замки.
551. Иногда я уверен в том, что другие могут сказать то, что я думаю.
552. Люблю читать о науке.
553. Я боюсь оставаться один на широком открытом месте.
554. Если бы я был художником, мне нравилось бы рисовать детей.
555. Иногда я чувствую, что близок к гибели.
556. Я очень внимателен к своей одежде.
557. Мне нравилось бы работать секретарем.
558. Многих людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении.
559. У меня часто бывают ночные страхи.
560. Меня беспокоит то, что я забываю, куда кладу вещи.
561. Я очень люблю верховую езду.
562. Человек, к которому в детстве я больше всего был привязан и которого я обожал, была женщина (мать, сестра).
563. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
564. Я склонен отказаться от своих намерений, если другие считают, что этого не стоит делать.
565. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть.
566. Мне нравятся в кино любовные сцены.

Шкалы MMPI

Опросник включает в себя три оценочные и десять базисных (клинических) шкал. Ответы на вопросы, как будет показано ниже,

сначала оцениваются условными единицами — «сырыми» очками, а затем переводятся в особые Т-баллы. Оптимальным во всех шкалах обычно считается диапазон от 30 до 70 Т-баллов.

Оценочные шкалы

Оценочные шкалы *L*, *F* и *K* имеют предназначение определить отношение испытуемого к тестированию, получить сведения о достоверности результатов исследования, дать материал для коррекции клинических шкал. Эти шкалы содержат также ряд сведений о личности обследуемого.

Шкала *L*. Содержит 15 утверждений, принятие которых обследуемым может свидетельствовать о его неискренности, стремлении показать себя в более выгодном свете. В то же время, безусловно, принятие всех или большинства этих утверждений обычно свидетельствует о недостаточной критичности ума. Наличие 70—80 Т-баллов по шкале дает основание усомниться в достоверности полученного профиля, при более 80 Т-баллов результаты можно считать недостоверными. Иногда при этом делается заключение о целесообразности дальнейшего углубленного обследования.

Шкала *F*. Содержит 64 утверждения, которые человеком, неотягощенным какими-либо неудачами, чаще всего отвергаются. Наличие 70—80 Т-баллов по шкале *F* дает основание усомниться в достоверности полученного профиля, при более 80 Т-баллов результат следует считать недействительным или же целесообразно дальнейшее углубленное обследование (нет ли случая патологии, психических расстройств).

Высокие показатели уровня профиля по шкале *F* могут также свидетельствовать о резко повышенной тревожности, поиске сочувствия в связи с предполагаемым недугом, о шизоидном складе характера, трудностях испытуемого в межличностных контактах, склонности к неупорядоченному поведению. Иногда это свидетельствует о потребности самовыражения у молодого человека с невысокой критичностью мышления, дискомфортом взглядов и склонностью к конфликтному поведению.

Умеренное повышение показателей шкалы *F* нередко связано с внутренней напряженностью, недовольством ситуацией, малоадекватной активностью. Что же касается низких показателей этой шкалы, то они в большей мере отражают вариант нормы.

Шкала *K*. Состоит из 30 утверждений, несущих информацию о стремлении обследуемого скрыть или смягчить возможное неблагоприятное о себе впечатление, или же, напротив, она характеризует лиц чрезмерно открытых. По результатам этой шкалы вносятся коррективы в базисные шкалы — добавляется определенное количество «сырых» очков (в процентах от их числа в шкале *K*): к 1-й шкале — 50%; к 4-й шкале — 40%; к 7-й шкале — 100%; к 8-й шкале — 100%; к 9-й шкале — 20%.

Лица с высокими показателями по шкале *K* обычно весьма конформны. Они строят свое поведение в связи с ситуацией, учи-

тывая одобрение или неодобрение окружающих, стремятся избежать конфликтов, воздерживаются от критики, могут проявлять большое беспокойство о том, что их неправильно поймут, плохо к ним относятся.

Умеренное повышение профиля по шкале *K* может свидетельствовать о таких чертах характера, как общительность, доброжелательность, умение находить правильную линию поведения, склонность к быстрой социальной адаптации.

Очень низкий уровень профиля по шкале *K* может свидетельствовать о склонности к преувеличению сложности межличностных конфликтов, к скептицизму.

Индекс *F—K*. Шкалы *F* и *K* направлены на измерение противоположных в известной мере тенденций самовыражения, поэтому разность их количественных показателей характеризует установки обследуемого в момент тестирования и отражает степень достоверности результатов. Средние показатели индекса равны 7—18. Считается, что при достоверных результатах разность показателей шкал *F* и *K* у мужчин не должна превышать 18+4 и у женщин — 23+7 (при условии, что ни одна из оценочных шкал не превышает 70 Т-баллов). Снижение величины индекса и переход на плюсовые значения может свидетельствовать о стремлении улучшить впечатление о себе, что-то скрыть. Высокий индекс (более 10—12) свидетельствует иногда о стремлении подчеркнуть свои жизненные трудности, вызвать сочувствие.

Базисные (клинические) шкалы

Составление базисных шкал проводилось путем сопоставления наиболее часто встречающихся ответов больных с ответами здоровых людей. Название каждой шкалы определялось характером психопатологических признаков лиц исследуемой группы, противостоящей варианту нормы. Однако, когда в обследовании мы сталкиваемся даже с выраженными показателями того или иного недуга, это еще не дает никакого основания заключить, например, что перед нами паранойя или шизофрения. Возможно, что обследуемый не понял смысла вопросов-утверждений (иногда из-за низкой логичности мышления), или проявил невнимательность, или искал социально выигранные ответы (особенно если высокий уровень соответствующей точки профиля базисных шкал совпадает с высоким профилем шкал *F* и *K*), иногда это итог негативного функционального состояния из-за самых различных причин; может быть и просто проявление озорства, желания показаться оригинальным и т. п. При обследовании здоровых спортсменов мы встречали немало таких случаев. Но вполне возможно, что имеется некоторая тенденция к отклонению от нормы (особенно если инструктирование перед тестированием было проведено достаточно качественно и, главное, если обследуемый в реальной жизни действительно поступает в духе своих ответов на вопросы, оцениваемые клинической шкалой). По крайней мере для уточнения линии отношений с

испытуемым, определения индивидуального к нему подхода целесообразным может быть дальнейшее углубление его обследования и консультация с опытным клиническим психологом или психиатром.

Шкала 1 (ипохондрии). Включает в себя 33 утверждения. С ее помощью выявляется обостренное внимание к состоянию своего здоровья, наличие часто необоснованной тревоги по поводу мнимых соматических заболеваний, снижающей уровень активности и интерперсональных отношений. Высокий уровень профиля по этой шкале может свидетельствовать о поглощенности субъекта собственными соматическими процессами, его пессимистических прогнозах в личной жизни, недостаточной способности контролировать свои эмоции. Иногда это выражение подсознательного ощущения развивающейся скрытой соматической патологии, а у спортсменов — выражение защитной реакции при перетренировке.

Высокое значение шкалы 1 в своей основе нередко имеет такие психологические черты, как повышенная тревожность, эгоистичность, требующая к себе особого внимания, заботы («ведь я неизлечимо больной»).

Шкала 2 (депрессии). Включает в себя 60 утверждений. Эта шкала характеризует обостренное чувство дискомфорта, тревоги как субъективного ощущения нарушенного психовегетативного равновесия (у спортсменов — сильной перетренировки), болезненно негативной самооценки своего состояния, своих перспектив, скрытых суицидных намерений. Ее показатели могут варьироваться от панического настроения у здорового человека до тяжелой депрессии с психомоторной заторможенностью у больных в депрессивной фазе маниакально-депрессивного психоза.

В тех случаях, когда наблюдается лишь изолированное повышение профиля по шкале 2, следует говорить о развитии состояния тревоги (как внутреннего ощущения неопределенной угрозы, неблагополучия, диффузного опасения какого-то неблагоприятного события, суть которого непонятна, тревожного ожидания). При очень высоких показателях шкалы иногда наблюдается развивающееся чувство страха (в тяжелых случаях это подсознательное ощущение необратимости какой-то надвигающейся катастрофы).

Сочетание высокого профиля по шкале 2 с высокими показателями по шкалам 7 и 6 и его резким снижением по шкале 9 свидетельствует обычно о переходе тревоги в депрессию с характерным для нее снижением уровня побуждений, активности, утратой интересов, ощущением безразличия, затруднением межличностных связей.

Обследуемые в состоянии тревоги, для которых характерно повышение главным образом показателей шкалы 2, отличаются обычно внешней пессимистичностью, замкнутостью, застенчивостью, стремлением избегать контактов, как бы уходом в себя. Внутренне они нередко крайне нуждаются в контактах, хотели бы привлечь к себе внимание, получить помощь, очень боятся разочарования. Для них характерны интрапунктивные реакции (т. е. как бы

психологические «реакции вовнутрь», аутоагрессия (неадекватное чувство вины, гнев, направленный на самого себя).

Что же касается показателей депрессии, то они отражают настроения, связанные с потерей интереса ко всему окружающему, утратой всякого стремления к общению, неверием в помощь со стороны, чувством обреченности, суицидными мыслями. Для спортсмена это часто утрата интереса к тренировкам, состязаниям.

Шкала 3 (истерии). Включает в себя 60 утверждений. С помощью этой шкалы характеризуются черты неадекватной экстравертированности, склонность к незрелому подходу в решении жизненных задач, затрудненная социальная адаптация, нежелание следовать общественно принятым нормам поведения, стремление непременно обратить на себя внимание, выделиться по сравнению с окружающими, показать себя выше других, не имея на то никаких оснований, склонность к самолюбованию, артистичному выражению своего «Я» даже в самых банальных ситуациях. Они иногда охотно «находят» у себя тяжкие заболевания, чтобы показать свою «исключительность».

Люди такого типа не обладают достаточно развитым внутренним миром, так как переживания их ориентированы на внешнего наблюдателя в стремлении произвести впечатление. С трудом опираются они и на предшествующий опыт, так как из-за возникающего сильного эмоционального возбуждения снова и снова действуют неадекватно. Желаемое они часто принимают за действительное, необъективно оценивая производимое ими впечатление. Благодаря высокой настойчивости в достижении популярности они иногда добиваются временного признания. Наличие такого человека в спортивном коллективе нередко способствует ухудшению психологического климата.

При сочетании пиков по шкале 3 и шкале К (особенно при снижении профиля по шкале F) нередко отмечается более тонкая демонстративность и даже изощренность в поисках признания, декларирование оптимизма, благополучия, больших успехов.

Сочетание пика по шкале 3 с подъемом по шкале 1 (при понижении показателей шкалы 2) отражает стремление найти оправдание неудач, несоответствие высокого уровня притязаний достигнутым низким результатам, объяснить все это с позиций обследуемого (например, сослаться на болезнь, «иначе выступил бы успешно»).

Сочетание пиков по шкалам 3 и 2 может указывать на недостаточное устранение какой-либо сильной тревоги и стремление к поддержке и сочувствию окружающих, давлению на них с целью обеспечения внимания к своей персоне.

Шкала 4 (психопатии). Включает в себя 50 утверждений. Отражает чувство глубокой неудовлетворенности жизнью, своим общественным положением, дезадаптацию в широком смысле, внутреннюю дисгармонию, пренебрежение к нормам общественной морали, выраженную конфликтность. В клинике лица с особо выраженным профилем по шкале 4 оцениваются с позиций вероятной склонно-

сти к асоциальным поступкам. Им присущи психопатические черты характера. В зависимости от уровня активности эти черты могут проявляться как в агрессивных реакциях, поступках, так и в «зловонном брюзжании», «хулении» окружающих, стремлении очернить действительность.

Асоциальное поведение такого психопата может ограничиваться семьей («тиран в семье»), ближайшим окружением («заноза в коллективе») или же приобретать генерализованный характер. Наличие перечисленных проявлений патологии характера иногда сочетается с высокой успешностью в какой-либо узкой деятельности (например, в сценическом искусстве — капризная кинозвезда или спортсмен, страдающий «звездной болезнью»).

В межличностных отношениях лица с пиками по шкале 4 могут отличаться ситуативностью, нестойкими поверхностными контактами, без глубокой привязанности. Они ненадежны, что особенно обнаруживается при достаточно длительном общении с ними. Им могут быть присущи немотивированная агрессивность, лживость, асоциальные включения (распутство, пьянство). При этом своим асоциальным поступкам такие лица обычно находят изощренные оправдания, суть которых, однако, сводится к тому, что им — «выдающимся» — можно то, что остальным запрещено.

В тех случаях, когда пик по шкале 4 сочетается с высокими показателями на шкалах *F* и *K*, отмечается маскировка асоциальных тенденций.

При совпадении пиков по шкалам 4 и 1 ипохондрические проявления используются как средства давления на врачей, родственников, администрацию, направляются в сторону достижения преимуществ, привилегий или объяснения своего асоциального поведения. Психотерапевтические воздействия при этом малоэффективны, так как субъект сам испытывает потребность в своей болезни как в поводе для давления на окружающих.

Сочетание пика по шкале 4 с резким падением профиля по шкале 2 дает основание также для неблагоприятного прогноза, поскольку это отражает отсутствие тревоги за свои асоциальные поступки.

Сочетание подъемов по шкалам 3 и 4 типично для эмоционально незрелых личностей. Неблагоприятность данного сочетания определяется тем обстоятельством, что склонность к асоциальным поступкам находит у них подкрепление в ложном мнении о якобы приемлемости их окружающими, восхищении, внимании к их персоне. В такой ситуации они неадекватно представляют себе окружающих мыслящими их собственными категориями, исходящими от их прочных ценностных ориентаций.

Шкала 5 (выражение мужских и женских интересов). Содержит 59 утверждений. Она дает информацию об интересах, свойственных противоположному полу.

Для мужчин с пиком по шкале 5 характерны повышение внимания к тонким проявлениям эмоциональной жизни, чувствитель-

ность, сентиментальность, душевная ранимость, отрицание грубости (женские черты).

Для женщин с повышенными показателями по этой шкале характерны обычно высокое чувство уверенности в себе, независимость, предприимчивость с волевыми усилиями, решительность, склонность к мужским профессиям, пониженная родовая солидарность, пренебрежение к «женским слабостям» (что, однако, не исключает возможную высокую сексуальность).

Очень низкий профиль по шкале 5 с подъемом по шкале 4 у мужчин отражает стремление демонстрировать силу, не считаясь иногда с социальными нормами, что при работе со спортсменами — боксерами, самбистами, каратистами и др. — дает основание на целенаправленное повышение соответствующей воспитательной работы. Такое сочетание профилей у женщин часто свидетельствует о внутреннем протесте против сложившихся отношений и стремлении спровоцировать агрессивные отношения, конфликт, возложив вину на обстоятельства и окружающих.

Шкала 6 (паранойи). Содержит 40 утверждений. С помощью этой шкалы характеризуются черты личности, связанные с неудовлетворенной потребностью, ригидностью мышления, неразрешенной эмоцией, начиная от неукротимого стремления к поставленной цели, стабильности психологической установки (несмотря ни на какие разумные доводы), вплоть до патологической ригидности аффекта, болезненной подозрительности, тенденции к образованию бредовых сверхценных идей или отношений. Высокие показатели шкалы 6 свидетельствуют обычно, что какое-либо стремление, несмотря на отсутствие подкрепляющей ситуации, никак не угасает, а снова и снова возникает при самых необычных обстоятельствах, даже при воздействии контраргументов. Надо полагать, что физиологический механизм подобных явлений связан с упрочением застойной доминанты, усиливающейся, как известно, и при положительных, и при отрицательных воздействиях.

В патологических случаях ригидный аффект укрепляется формированием какой-либо ложной концепции, призванной объяснить и оправдать его возникновение с сохранением положительной эмоциональной окраски собственных мотивов. Цели при этом приобретают характер сверхцелей, могут укрепляться различные бредовые концепции. Учитывая возможное недоверие к экспериментатору, субъект с параноическими идеями может их маскировать, и ожидаемый пик по шкале 6 не получится.

Сочетание пиков по шкалам 6 и 1 отражает нередко системно сформулированную бредовую концепцию о своем мнимом заболевании.

Сочетание пиков по шкалам 6 и 2 свидетельствует нередко о состоянии, близком к фрустрации, в связи, например, с явной дисгармонией.

Сочетание пиков шкал 6 и 4 отражает порой асоциальные тенденции, рост недоброжелательности по отношению к окружающим.

Сочетание пиков шкал 6 и 5, напротив, может отражать настойчивые стремления. Но при подобных, как и при всех других вариантах профилей весьма целесообразно иметь надежную информацию о содержательной стороне выявленных тенденций.

Шкала 7 (психастении). Включает в себя 47 утверждений. Она направлена преимущественно на выявление психологических состояний: фобий (устойчивых необоснованных страхов, немотивированных опасений), навязчивых мыслей и поступков, с постоянной готовностью к возникновению тревожных реакций. Но с помощью шкалы 7 может быть получена информация и о некоторых психологических особенностях.

В клинике пик профиля по шкале 7 постоянно отмечается у больных с тревожно-фобическим синдромом (страх смерти, высоты, ограниченного пространства, одиночества, острых предметов и др.). Психастенические реакции нередко сочетаются с выраженной интровертированностью (все переживания внутри, скрываемые от окружающих) и депрессией или высокой тревогой. При этом проявляется стремление не бороться за достижение успехов, а избежать опасности, страх перед возможными ошибками в деятельности. Отсюда ограничение активности в тех случаях, когда есть хотя бы небольшие сомнения в успехе.

У людей здоровых случаи высоких показателей по шкале 7 обычно свидетельствуют об относительной слабости возбудительного процесса, нерешительности, склонности к навязчивому беспокойству, напряженности, низкой помехоустойчивости. Особенности индивидуального стиля деятельности таких лиц являются тщательное планирование своих действий, подготовка безошибочных стандартизированных ответов, ритуальное ограничительное поведение.

Лица с низким уровнем профиля по этой шкале могут отличаться решительностью, гибкостью поведения, низким уровнем тревожности, готовностью принимать смелые решения в сложной обстановке.

Шкала 8 (шизофрении). Состоит из 78 утверждений. Ее назначение — выявлять случаи явно неадекватного мышления, эмоций, извращенного восприятия окружающего мира, ухода из реальной окружающей среды в неадекватный для данного субъекта внутренний мир. Усредненный профиль обследованных больных шизофренией в большинстве случаев имеет пик по шкале 8 за 86—90 Т-баллов и выше. Иногда это сочетается с пиками по шкалам 2, 4, 6 и F с явным преобладанием пика шкалы 8. Для больных шизофренией могут быть и другие сочетания пиков, предусмотреть которые нельзя, не зная содержательную сторону неадекватных мыслей. Воспринимают внешнюю информацию такие больные избирательно, принимая лишь то, что подкрепляет выбранную концепцию, построенную на собственных проекциях, которая заменяет реальность, существующую вне их внутреннего мира.

В наших исследованиях (В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов) высокие показатели по шкале 8 выявлялись неоднократно также у

вполне здоровых лиц с очень низкой критичностью мышления, оцениваемой с помощью теста Равена и теста толкования пословиц, что призывает к осторожности в заключениях о наличии патологии на основании только данных опросника.

Шкала 9 (гипомании). Состоит из 46 утверждений. С помощью этой шкалы оценивается ряд состояний от нормального оптимизма, жизнелюбия до эйфорической суперактивности и гипобулических реакций. По материалам шкалы можно также судить об общей активности обследуемых лиц.

Если речь идет о гипоманиакальном синдроме, то пик по шкале 9 обычно отражает эйфорическое настроение, повышенную маломотивированную активность, легкость возникновения нереальных планов, не выполненных еще и потому, что субъект переполнен поверхностными интересами и широкими поверхностными контактами. Усредненный профиль этой группы обычно имеет пик по шкале 9, при умеренном снижении — по шкале 2 и резком снижении — по нулевой шкале.

При резко выраженных пиках по шкале 9 может наблюдаться ухудшение выполняемой деятельности в связи с излишней маломотивированной активностью на фоне недостаточной сдержанности, излишнего эмоционального возбуждения. Это происходит порой по механизмам эмоциональной напряженности в возбудимой и гипобулической форме (Маришук В. Л., 1970, и др.).

Лица из числа здоровых людей, показавшие высокие результаты по шкале 9, обладают умением испытывать радости жизни, не привержены к жестким схемам, имеют реалистичное мышление, легко становятся душой общества, быстро адаптируются к новой обстановке и даже стремятся к ней, для них характерны относительно высокая подвижность основных нервных процессов, высокие показатели силы нервных процессов с некоторым преобладанием возбуждения.

Резкое снижение профиля по этой шкале обычно отражает развитие депрессивных тенденций.

Шкала 0 (социальной интроверсии). Содержит 68 утверждений. Ее назначение — оценка включенности в социальную жизнь, стремления к социальным контактам или уклонения от них.

Лица с высоким уровнем профиля по нулевой шкале характеризуются замкнутостью, необщительностью, стремлением к деятельности, мало связанной с общением, как испытывающие тревогу, когда предстоит такая деятельность, особенно организаторская и управленческая с их стороны. В спортивных коллективах они очень неохотно становятся капитанами, в качестве спортивных судей бояться сложных конфликтных ситуаций. Назначение их на руководящие посты, связанные с управлением и коммуникативными действиями, часто бывает малорациональным. Лица с таким профилем очень редко встречаются среди спортсменов. Снижение уровня нулевой шкалы, напротив, отражает стремление к межличностным контактам, организаторской деятельности, интерес к лю-

дам, общественную активность. Такие показатели мы встречали у перспективных сержантов, капитанов спортивных команд.

Однако если профиль нулевой шкалы снижен до очень низких показателей (10—15 Т-баллов), то можно предполагать, что чрезмерное количество контактов у такого человека может вести к поверхностному общению. Это обстоятельство нужно учитывать при выборе кандидатов на руководящие посты.

Значение профиля по нулевой шкале в большей мере зависит от показателей других шкал. Важно, на какой основе растет или падает социальная интроверсия. Например, снижение уровня нулевой шкалы при росте его по шкале 6 может быть связано с тенденцией к самоутверждению, доминированию. Такие лица нередко стремятся навязать свою волю нижестоящим и отвергают мнение вышестоящих. Они нередко способствуют нарушению психологического климата в спортивной команде.

Понижение социальной интроверсии может быть связано с ориентировкой на внешнюю оценку, тогда наблюдается наряду со снижением профиля нулевой шкалы подъем показателей по шкале 3.

Сочетание пиков по шкалам нулевой и 4 определяет вероятность более положительного прогноза, чем совпадение пика по шкале 4 и падение профиля по нулевой шкале. В первом случае вероятность отрицательного поведения меньше, чем во втором, так как ограничен круг социальных контактов.

Различная интерпретация профилей вероятна и при других сочетаниях шкал.

Основные типы профилей

Профиль *MMPI* — это графическое изображение количественных показателей ряда оценочных и клинических шкал, выражающее структуру личностных и психологических особенностей обследуемого.

Профили могут выступать в бесконечном множестве, как и личностные особенности обследуемых лиц, но путем обобщения и систематизации к настоящему времени выведен ряд основных наиболее распространенных их типов.

В норме показатели по всем шкалам профилей близки к 50 Т-баллам (средняя линия), отклонение от нее выражает степень тех или иных характерологических особенностей или патологических изменений. За вариант нормы условно принят диапазон в 30—70 Т-баллов.

Линейными называют профили, показатели которых находятся в пределах 30—60 Т-баллов, чаще всего это вариант нормы.

Утопленный профиль характеризуется относительно низкими показателями — 30—40 Т-баллов. Чаще всего он является результатом попыток дать ложные ответы в стремлении показать себя в лучшем виде.

Пограничные профили своими наиболее высокими точками достигают 70—73 Т-баллов, а остальные шкалы — не ниже 54 Т-бал-

лов. Такие профили могут предполагать различные функциональные состояния, чаще без особых отклонений.

Широкоразбросанный профиль характерен подъемом одной-двух шкал, по другим их подъем выражен в меньшей степени. Речь может идти об одиночных отклонениях или особенностях состояния.

Пикообразным называется такой профиль, в котором несколько отдельных шкал расположены заметно выше других (обычно с превышением 70—80 Т-баллов), что может явиться показателем каких-либо отдельных отклонений.

Высокорасположенный профиль имеет многие пики, значительно превышающие 70 Т-баллов. При этом предполагается ряд отклонений или негативных состояний.

Плавающий профиль имеет значительное повышение большинства шкал. Он также может свидетельствовать о различных отклонениях.

Наклон профиля показывает, какая его часть расположена более высоко. Так, профиль, в котором наблюдается подъем 1—3-х шкал над остальными, характеризуется невротическим (или негативным) наклоном. Преобладание подъема в правой части профиля, где 4, 6, 8 и 9-е шкалы, дает часто основание говорить о позитивной тенденции.

Зубчатой пилой называют профиль с множеством пиков без резких понижений по другим шкалам. Он часто характеризуется негативными тенденциями.

Выпуклый профиль имеет повышение в центре и понижение по краям. Чаще он отражает негативные показатели.

Углубленный профиль поднят на первых и последних шкалах с понижением в центральной части. Чаще он также отражает негативные показатели.

Обработка полученных материалов

Вначале экспериментатор производит подсчет «сырых» очков по каждой шкале, используя соответствующие ключи. Ключ представляет собой регистрационный лист, на котором сделаны вырезы, соответствующие ответам, отражающим качество, черту личности, состояние, оценке которого посвящена данная шкала. Может быть использована и специальная таблица (см. ниже) — это и есть количество «сырых» очков. Полученные данные записываются в регистрационный бланк в графы «сырых» очков в столбиках, соответствующих обрабатываемым шкалам.

Затем к результатам ряда шкал добавляются (плюсуются) «сырые» очки по шкале *K*:

в шкалу 1—0,5 от суммы «сырых» очков шкалы *K*;

в шкалу 4—0,5 от суммы «сырых» очков шкалы *K*;

в шкалу 7 плюсуется вся сумма очков шкалы *K*;

в шкалу 8 плюсуется вся сумма очков шкалы *K*;

в шкалу 9—0,2 от суммы «сырых» очков шкалы *K*.

Все это записывается в регистрационном бланке.

Следующая операция заключается в переводе «сырых» очков в условные Т-баллы и записи Т-баллов в регистрационный бланк (основной материал для последующего построения профиля по разным таблицам для мужчин и для женщин). Наконец, показатели Т-баллов заносятся на основной бланк построения профиля, где проведены «критические линии» на 30—70 баллов и рисуется профиль, после чего проводится его анализ и интерпретация полученных результатов. Она будет содержательнее, если сопоставить ее с материалами наблюдения за обследуемыми в их деятельности (в частности, спортивной), в учебе, за поведением в быту, в отношениях с членами коллектива и др. При необходимости следует проконсультироваться с клиническими психологами, с врачом.

Подсчет «сырых» очков

По шкале L. Суммируются ответы: «нет» — 15, 30, 35, 60, 75, 90, 105, 120, 135, 150, 165, 195, 225, 255, 286 (всего 15).

По шкале F. Суммируются ответы: «да» — 14, 23, 27, 31, 34, 35, 40, 42, 48, 49, 50, 53, 56, 66, 85, 121, 123, 129, 139, 146, 151, 156, 168, 184, 197, 200, 202, 205, 209, 210, 211, 215, 218, 227, 245, 246, 247, 252, 256, 269, 275, 286, 291, 293; «нет» — 17, 20, 54, 65, 83, 112, 113, 115, 164, 169, 177, 185, 196, 199, 220, 257, 258, 272, 276, 310 (всего 64).

По шкале K. Суммируются ответы: «да» — 96; «нет» — 30, 39, 71, 89, 124, 129, 134, 138, 142, 148, 160, 170, 171, 180, 183, 217, 234, 267, 272, 296, 316, 322, 374, 383, 397, 398, 406, 461, 502 (всего 30).

По шкале I. Суммируются ответы: «да» — 23, 29, 43, 62, 72, 108, 114, 125, 161, 169, 278; «нет» — 2, 3, 7, 9, 18, 51, 55, 63, 68, 103, 130, 153, 155, 163, 175, 188, 190, 192, 230, 243, 274, 281 (всего 33).

По шкале 2. Суммируются ответы: «да» — 5, 13, 23, 32, 41, 43, 52, 67, 86, 104, 130, 138, 142, 158, 169, 182, 189, 193, 236, 259; «нет» — 2, 8, 9, 18, 30, 36, 39, 46, 51, 57, 58, 64, 80, 88, 89, 95, 98, 107, 122, 131, 145, 152, 153, 154, 155, 160, 178, 191, 207, 208, 233, 241, 242, 248, 263, 270, 271, 272, 285, 296 (всего 60).

По шкале 3. Суммируются ответы: «да» — 10, 23, 32, 43, 44, 47, 76, 114, 179, 186, 189, 238, 253; «нет» — 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12, 26, 30, 51, 55, 71, 89, 93, 103, 107, 109, 124, 128, 129, 136, 137, 141, 147, 153, 160, 162, 163, 170, 172, 174, 175, 180, 188, 190, 192, 201, 213, 230, 234, 243, 265, 267, 274, 279, 289, 392 (всего 60).

По шкале 4. Суммируются ответы: «да» — 16, 21, 24, 32, 33, 35, 38, 42, 61, 67, 84, 94, 102, 106, 110, 118, 127, 215, 216, 221, 239, 244, 245, 284; «нет» — 8, 20, 37, 82, 91, 96, 107, 134, 137, 141, 155, 170, 171, 173, 180, 183, 201, 231, 235, 237, 248, 267, 287, 289, 294, 296 (всего 50).

По шкале 5. Суммируются ответы: «да» — 4, 25, 69, 70, 74, 77, 78, 87, 92, 126, 132, 134, 140, 149, 179, 187, 203, 204, 217, 226, 231, 239, 261, 278, 282, 295, 297, 299; «нет» — 1, 19, 26, 28, 79, 80, 81, 89, 99, 112, 115, 116, 117, 120, 133, 144, 176, 198, 213, 214, 219, 221, 229, 249, 254, 260, 262, 264, 280, 283, 300 (всего 59).

По шкале 6. Суммируются ответы: «да» — 15, 16, 22, 24, 27, 35, 110, 121, 123, 127, 151, 157, 158, 202, 275, 284, 291, 293, 299, 305, 317, 338, 341, 364, 365; «нет» — 93, 107, 109, 111, 117, 124, 268, 281, 294, 313, 316, 319, 327, 347, 348 (всего 40).

По шкале 7. Суммируются ответы: «да» — 10, 15, 22, 32, 41, 57, 76, 86, 94, 102, 106, 142, 159, 182, 189, 217, 238, 266, 301, 304, 305, 317, 321, 336, 337, 340, 342, 343, 344, 346, 349, 351, 352, 356, 357, 358, 359, 360, 361; «нет» — 3, 8, 36, 122, 152, 164, 178, 353 (всего 47).

По шкале 8. Суммируются ответы: «да» — 15, 16, 21, 22, 24, 32, 33, 35, 38, 40, 41, 47, 52, 76, 97, 104, 121, 156, 157, 159, 168, 179, 182, 194, 202, 210, 212, 238, 241, 251, 259, 266, 273, 282, 291, 297, 301, 303, 305, 307, 312, 320, 324, 325, 332, 334, 335, 339, 341, 345, 349, 350, 352, 354, 355, 356, 360, 363, 364; «нет» — 8, 17, 20, 37, 65, 103, 119, 177, 178, 187, 192, 196, 220, 276, 281, 306, 309, 322, 330 (всего 78).

По шкале 9. Суммируются ответы: «да» — 11, 13, 21, 22, 59, 64, 73, 97, 100, 109, 127, 134, 143, 156, 157, 167, 181, 194, 212, 222, 226, 228, 232, 233, 238, 240, 250, 251, 263, 266, 268, 271, 277, 279, 398; «нет» — 101, 105, 111, 119, 120, 148, 166, 171, 180, 267, 289 (всего 46).

По шкале 0. Суммируются ответы: «да» — 32, 67, 111, 117, 124, 138, 147, 171, 172, 180, 201, 236, 267, 278, 292, 304, 316, 321, 332, 336, 342, 357, 377, 383, 398, 411, 427, 436, 455, 473, 487, 549, 564; «нет» — 25, 33, 57, 91, 99, 119, 126, 143, 193, 208, 229, 231, 252, 262, 281, 296, 309, 353, 359, 371, 391, 400, 415, 440, 446, 449, 450, 451, 462, 469, 479, 481, 505, 521, 547 (всего 68).

Таблица перевода «сырых» очков в Т-баллы

Для мужчин

Шкала L «Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Т-баллы	36	40	43	46	50	53	56	60	63	66	70	72	76	80	85	90

Шкала F «Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Т-баллы	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	66	68	70	73	76	78

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102

Продолжение

Шкала К «Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Т-баллы	27	29	31	33	35	36	37	40	42	44	46	47	48	51	53	55

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
57	59	61	62	64	66	68	70	72	74	75	77	79	81	84

Шкала 1 «Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Т-баллы	21	23	26	29	31	34	36	39	41	44	47	49	52	54	57	59

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
62	65	67	70	72	73	74	80	82	85	88	90	93	95	98	100	103	106

Шкала 2 «Сырые» очки	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Т-баллы	29	32	34	36	39	41	44	46	48	51	53	56	58	60	63	65

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
68	70	72	75	77	80	82	84	87	89	92	94	96	99	101

39	40	41	42	43	44	45	46
104	106	108	111	113	116	118	120

Шкала 3 «Сырые» очки	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Т-баллы	35	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	56	58	60	62

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
64	65	67	69	71	73	75	76	78	80	82	84	86	87	89	91

40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
93	95	96	98	100	102	104	106	107	109	111	113	115

53	54	55
116	118	120

Продолжение

Шкала 4 «Сырые» очки	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Т-баллы	20	22	24	27	29	32	34	36	39	41	43	46	48	50	53	55

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
57	60	62	64	67	69	71	74	76	79	81	84	86	89	92	94

38	39	40	41	42	43	44	45	46
97	99	102	105	108	111	114	117	120

Шкала 5 «Сырые» очки	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Т-баллы	26	28	30	32	34	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
57	59	61	63	65	67	69	71	73	74	76	78	80	82	84	86

40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	109	112	115	118

Шкала 6 «Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Т-баллы	27	30	33	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	67	70

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	102	105	108	111	114	117	120

Шкала 7 «Сырые» очки	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Т-баллы	21	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
54	56	58	60	62	64	67	70	73	76	79	82	85	88	90	92

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
94	97	100	103	106	109	112	115	118	120

Продолжение

Шкала 8 «Сырые» очки	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Т-баллы	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
51	53	55	57	59	61	63	65	70	80	82	83	84	86	87	88

39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
90	91	92	94	95	97	98	99	101	102	103	105	106	107	109

54	55	56	57	58	59
111	113	114	116	118	120

Шкала 9 «Сырые» очки	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Т-баллы	21	23	26	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
60	63	65	68	70	73	75	78	81	83	88	90	93	95	97

36	37	38	39	40	41	42	43
100	103	106	109	112	115	118	120

Шкала 0 «Сырые» очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Т-баллы	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	58

33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
76	77	78	79	80	81	82	83	84	87	90	93	96	99	102

64	65	66	67	68	69
105	108	111	114	117	120

Для женщин

Для женщин авторы *ММРІ* предложили таблицы, несколько отличающиеся от таблиц для мужчин. Эти отличия малосущественны, поэтому можно для отдельных шкал вносить поправки, а не делать новые таблицы.

В шкалах *L*, *F*, *K* изменения не вносить.

В шкале 1 для женщин минусовать 3 Т-балла.

В шкале 2 для женщин минусовать от 2 баллов при 8 «сырых» очках до 18 баллов при 46 очках (шкала представлена ниже).

Шкалы 3—4 без изменений.

Шкала 5 представлена ниже.

Шкала 6 без изменений.

В шкале 7 минусовать от 3 баллов при 9 «сырых» очках до 8 баллов.

В шкале 8 плюсовать от 4 баллов при 8 «сырых» очках до 6 при 59 очках. Шкалы 9—0 без изменений.

Шкала 2 «Сырые» очки	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Т-баллы	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	47	49	51	53	55	57

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
59	61	63	65	67	69	71	73	75	76	78	80	82	84	86	88

40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
90	92	94	96	98	100	102	103	105	106	108	110	112

53	54	55	56
114	116	118	120

Шкала 5 «Сырые» очки	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Т-баллы	95	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	63

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37	34	32	30

47	48	49	50	51	52	53
28	26	24	22	20	18	16

3.3. Проективные методики

Проективные методики в отечественной психологии долгое время считались несостоятельными, однако исследования последних лет свидетельствуют о том, что с их помощью можно получить весьма информативные сведения об особенностях личности человека, о некоторых патологических проявлениях его психики (Басин Ф. В., 1969; Бодров В. А. и др., 1981; Бурлачук А. Ф., 1979; Зейгарник Б. В., 1971; Рубинштейн С. Я., 1970; Соколова Е. Т., 1980; Маришук В. Л., Евдокимов В. И. и др., 1986).

Сущность самых различных методик в том, что обследуемый, анализируя какое-либо событие, так или иначе проявляет свое к нему личное отношение и высказывает мысли, характеризующие в какой-то мере его собственные взгляды, проективно отражающие его личностные черты, а иногда и мотивы, обычно подавляемые. Испытуемому следует как бы включить в какую-то ситуацию и оценить его личное к ней отношение, определить, значима ли для него эта ситуация, как проецируется она в его сознании, эмоциях, ценностных ориентациях.

Различают несколько групп проективных методов:

1. *Ассоциативные методы* (их называют также методиками структурирования), заключающиеся в предъявлении какого-либо беспорядочного материала (например, пятен Роршаха), которому требуется придать субъективный смысл (даже по отдаленным ассоциациям).

2. *Интерпретационные методы* (например, тематический тест апперцепции (ТАТ) и др.), основанные на истолковании каких-либо событий, изображенных на картинках (предполагается, что каждый толкует их в связи со своим к ним отношением).

3. *Методики, основанные на дополнении*, при реализации которых требуется завершить предложенный рассказ, предложение (считается, что при этом могут быть выражены скрытые мотивы, значимые отношения к событию, факту, волнующему испытуемого).

4. *Конструктивные методы*, заключающиеся в предъявлении отдельных деталей, из которых можно составить различные целостные картинки (в связи с собственным вкусом, опытом, интересами), а также в придумывании рассказа по отдельным фрагментам или после заслушивания звуков, шумов.

5. *Методики, основанные на выборе* из предъявляемого материала таких решений, которые косвенно связаны со скрываемыми влечениями, симпатиями, намерениями (например, тест Сонди).

Имеются и другие проективные методики и методы, классифицируемые, в частности, А. Ф. Бурлачуком (1979), Е. Т. Соколовой (1980) и др., которые, в свою очередь, использовали классификацию Л. Франка (1939), Р. Вернона (1969), А. Рабина и М. Хаворта (1960) и др.

Сам термин «проективные методики» был введен американским психологом Л. Франком в 1939 г. На основании ряда формальных показателей, присущих этим методикам, выделяются следующие признаки:

— относительная свобода в выборе ответа и тактике поведения испытуемого;

— отсутствие каких-либо внешних показателей оценочного отношения к испытуемому со стороны экспериментатора;

— не измерение какой-либо отдельной психической функции, а общая оценка взаимоотношения личности с ее социальным окружением, оценка ряда личностных свойств.

Если стимульный материал не безразличен испытуемому, то, обращаясь к прошлому опыту и окрашивая его в эмоциональные цвета своих установок, диспозиций, ценностных ориентаций (не говоря уже о влиянии патологических мотивов), испытуемый так или иначе придает ему определенный личностный смысл. Затем важная информация может быть получена при сопоставлении индивидуальных данных с нормативными, полученными в тех же условиях с помощью репрезентативной выборки.

Понятно, что прямое заимствование зарубежных проективных методик без критического переосмысливания их сущности и методических основ, без соответствующей адаптации может привести к серьезным ошибкам. Но есть основания использовать тот фактический материал, который эти методики позволяют получить, опираясь на их хорошо обработанную и стандартизированную технику. Многие авторитетные психологи, обоснованно критикующие проективные тесты, в то же время успешно реализуют получаемую с их помощью информацию, которую интерпретируют с позиций отечественной психологии. В. А. Ядов (1972) отмечал, что проективные методики при умелом их использовании позволяют обнаружить немало устойчивых показателей свойств личности, ориентаций, стереотипов мышления.

Ниже дано описание некоторых проективных методик (по материалам А. Ф. Бурлачука, 1979, и др.).

Аудиторный апперцептивный тест (ААТ), основанный на теоретической основе, близкой к ТАТ, был предложен Д. Стоуном (1950). При тестировании предъявляются звукозаписи (звуки ветра, звуки пишущей машинки, рожка, стоны и др. — всего десять наборов по три типа звуков в каждом). Испытуемому после прослушивания каждого набора предлагается составить рассказ. В нем следует указать, что происходит в связи с этими звуками, чем дело закончится. Методика удобна для группового обследования.

Тест составления картины и рассказа по ней (МАПС), основанный на теоретической основе ТАТ, разработан Е. Шнейдманом (1952). Задание заключается в том, что испытуемому отдельно предъявляют картины, изображающие некоторый фон, и определенные (вырезанные) фигуры. Присоединив фигуру к фону, испытуемый составляет картину, которую затем следует описать как

ситуацию. В качестве фона используются 22 рисунка (жилая комната, спальня, уличная сцена, лесная поляна и др.), предъявляемых поочередно, и 67 фигур, которые постоянно находятся перед испытуемым. Выбор и размещение фигур регистрируется.

Сонди-тест, опубликован в 1947 г. и назван по имени его автора — венгерского психолога. Тест состоит из 48 карточек с портретами психически больных (шизофрения параноидная, шизофрения кататоническая, депрессия, мания, истерия, эпилепсия, садизм, гомосексуализм). Карточки разделены на шесть групп по восемь штук (в группах имеется по портрету представителя каждой категории больных). Предлагается выбрать в каждой группе портретов по два наиболее и по два наименее понравившихся. Считается, что если четыре или более портретов одной категории больных получили у испытуемого благоприятную (или неблагоприятную) оценку, то можно предположить наличие симптомов соответствующего заболевания (выбрал, что по душе, или, напротив, отвергает, маскируя свое влечение). Этот тест апробировался нами (В. И. Евдокимов и В. Л. Марищук) в несколько измененной форме. В каждую группу карточек помимо восьми больных добавлялось по две фотографии здоровых людей и по две фотографии олигофренов. Тест позволил выявить ряд испытуемых,отягощенных недугами. Здоровые, положительно аттестуемые участники эксперимента чаще всего выбирали фотографии здоровых людей, отвергая олигофренов, шизофреников, маньяков, истериков.

В инструкции испытуемым предлагалось отнестись к эксперименту с максимальной ответственностью. Мы говорили, что по результатам тестирования может быть назначено более углубленное обследование и принято экспертное решение. Такая инструкция повышала стабильность и прогностическую ценность применения теста Сонди.

Метод Роршаха. Он представляет собой предъявление поочередно десяти специальных разноцветных таблиц с предложением описать их, выразить мысли, которые могут быть навеяны каждой таблицей. Затем производится очень сложная интерпретация написанных рассказов. Оценивается количество ответов, характеризующих картинку в целом, в деталях, в мелких деталях, особенности цветов, статику и движение воображаемых образов и событий, интерпретацию формы деталей рисунков, оригинальность или примитивность суждений, наличие патологических проявлений и др. Для применения метода Роршаха требуются таблицы только специального изготовления и специалисты, имеющие соответствующую подготовку и желательно клинический опыт в психиатрии. (В качестве примера дается ряд таблиц на рис. 2.)

Однако в психологических исследованиях спортсменов достаточно успешно применялась более упрощенная методика (Марищук В. Л., 1980, 1981), основанная на принципах теста Роршаха. Суть ее в следующем. Группе испытуемых на плакате (ватманском листе) предъявляется рисунок, приближенный к восьмому рисунку

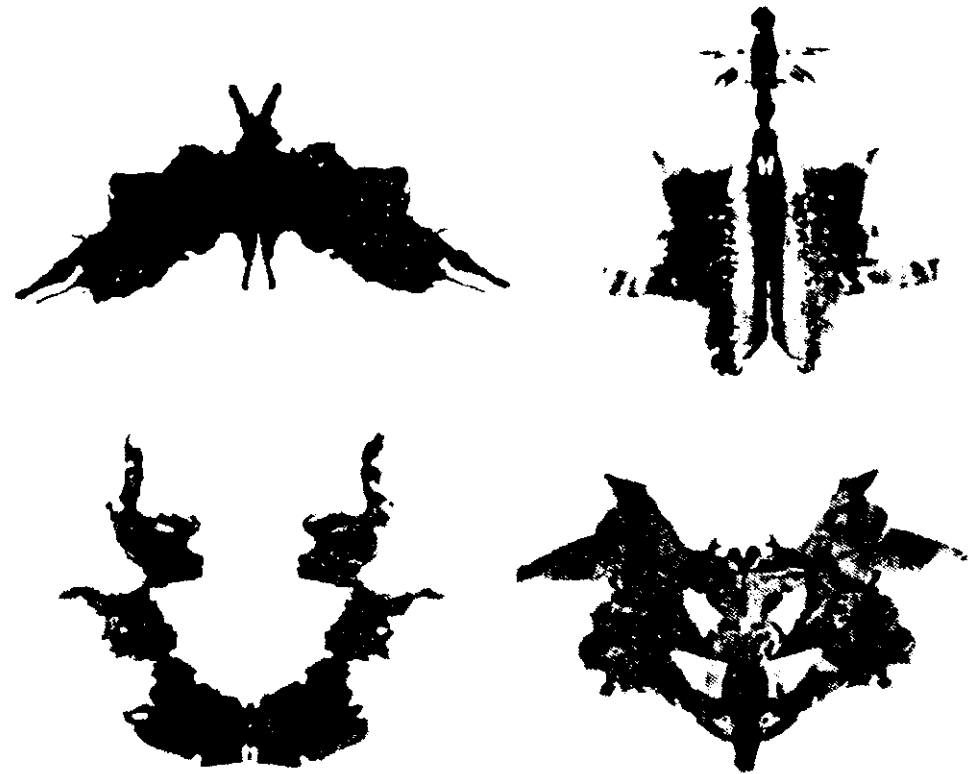


Рис. 2. Пример таблиц метода Роршаха

по Роршаху, с пятью цветами, не считая белого (синий, зеленый, красный, черный, серый). Предлагалось в течение 30 мин написать, что, по мнению каждого, изображено на данном рисунке и любые мысли, которые приходят в связи с его разносторонним анализом. (Лучше написать более подробно, но в связи с рисунком.)

Оценка проводилась по следующим показателям:

1. Общее количество суждений (смысловых единиц).
2. Количество суждений, имеющих какое-либо достаточно определенное отношение к рисунку.
3. Количество суждений вне каких-либо ассоциаций с рисунком.
4. Количество суждений, явно неадекватных, вызывающих различные опасения в отношении испытуемого.
5. Количество ответов, характеризующих рисунок в целом, по наиболее крупным его частям и с описанием очень мелких деталей.
6. Количество ответов с интерпретацией цветов.

По второму показателю можно судить о развитии продуктивного воображения.

Наличие излишнего количества (более 3—5) суждений по третьему и особенно по четвертому показателю рассматривалось как неблагоприятный признак.

В соответствии со взглядами Роршаха соотношение ответов, характеризующих рисунок в целом, в крупных деталях и в мелких деталях, у здоровых людей соответствует примерно 4:12:1.

Особый интерес представляют также отдельные высказывания, характеризующие склонности и мотивы испытуемых (стремление к спортивному мастерству, престижу, индивидуализм, повышенный интерес к сексу, алкоголю и др.).

Показательной является и очередность в выборе цветов при характеристике отдельных частей рисунка. Ориентируясь на представления Люшера, благоприятными комбинациями мы считали такие случаи, когда испытуемый в первую очередь обращал внимание на синий и зеленый цвета, и, напротив, старались уточнить в процессе последующей беседы, почему он прежде всего акцентировал внимание на объектах, окрашенных в серый или черный (красный) цвет, играл ли он какую-то роль при таком выборе объекта.

Метод ТАТ был опубликован Морганом и Мюрреем. Он состоит из 29 картин и одного белого листа. По каждой картине необходимо составить рассказ на 4—5 мин. Предлагаются сюжетные изображения, возбуждающие воображение, стимулирующие высказываться о действиях в определенных условиях.

В. И. Евдокимов провел исследования с картинками на спортивную тему. Испытуемым предлагалось придумать по каждой картине рассказ, дав простор своей фантазии, но ответив на следующие конкретные вопросы:

1. Что привело к событиям, изображенным на картинке?
2. Что происходит, что за люди на картинке?
3. Каков возможный исход ситуации?

Предъявлялись картинки с сюжетами на темы спортивной тренировки, конфликтов в команде, трудностей в тренировке, отношений с тренером, реакций зрителей, предполагаемой необъективности судейства, различных соревновательных ситуаций, награждения победителей, переживаний спортсменов, потерпевших неудачу, и др.

При интерпретации рассказов оценивались психологические особенности испытуемого, его мотивы, ценностные ориентации, дружелюбие, сложности его спортивного пути, отношение к трудностям, к описуемым явлениям и др.

При условии предъявления десяти картинок на спортивную тему с перечисленными выше сюжетами возможно оценить следующие показатели (например, в описанных выше 9- или 5-балльной шкалах по мере выраженности признака):

1. Мотивы испытуемого к спортивной деятельности, их силу и обоснованность, стремление к достижению успеха.
2. Наличие коллективистических или индивидуалистических наклонностей, стремление к лидерству.

3. Степень эмоциональной лабильности, наличие тревожности, волевые качества (например, чрезмерные эмоции: «Ах, как красиво!», «Ах, противно!» и т. п.).

4. Особенности умственного развития (логичность, системность изложения, обсуждение материала, заключение, творческие наклонности или примитивный пересказ).

5. Наличие каких-либо скрытых глубоких переживаний морального конфликта, разочарования, подавленности.

6. Наличие неблагоприятных, патологических черт характера, возможных отклонений в психическом здоровье (чрезмерное внимание к сексу, алкоголю, различным извращениям, суицидные мысли, неадекватная подозрительность, страхи, депрессия и т. п.). Например, гомосексуальная трактовка ситуации.

Среди неблагоприятных показателей в рассказах на предъявленные темы могут быть также: ядро рассказа сдвинуто от ситуации картины; пропускается какой-либо достаточно яркий фрагмент (иногда потому, что он болезненно значим для испытуемого); одна часть картины (значимая) чрезвычайно разрастается, вытесняя остальные; в рассказ вводятся явно лишние, ненужные персонажи, а также факты и отношения из собственной биографии испытуемого (хронологические справки, имена и т. д.).

По методике В. И. Евдокимова против каждого из перечисленных критериев в особой таблице выставляются условные оценки по десяти картинкам. Таким образом, по каждому признаку можно набрать от 0 до 90 баллов, что характеризует его выраженность в количественной мере.

Тест незавершенных предложений. Испытуемому диктуется начало предложения и затем дается 15 с на его завершение, затем читается следующее предложение.

В исследовании спортсменов применялись такие предложения:

1. Думаю, что мой отец редко...
2. Если все товарищи по команде против меня, то...
3. Я всегда хотел...
4. Будущее в спорте кажется мне...
5. Мой тренер...
6. Если бы я правильно тренировался...
7. Я тренируюсь много, но...
8. Когда я впервые подумал о спорте...
9. Девушки-спортсменки, по-моему...
10. Когда я вижу спортсменку и спортсмена...
11. Когда ждешь спортивной победы...
12. Судьи в спорте всегда...
13. Честная победа в спорте...
14. Я люблю мою мать, но...
15. Когда у меня успех, мои товарищи...
16. Если в спорте огромные трудности...
17. Победа моей команды...
18. Мой личный успех на соревновании...
19. Когда необходимо рисковать...

20. Если я очень устаю на соревновании...
21. Спортивное достижение — это...
22. Если на соревновании сильный противник...
23. Хорошее вино в свободное время...
24. Мало кто знает, что я боюсь...
25. В моей ссоре с товарищами по команде...
26. Не люблю людей, которые...
27. Иногда в душе моей просыпается...
28. Я к своим товарищам отношусь...
29. Моей большой ошибкой было...

Оценка результатов теста проводится следующим образом. Рассматривается по окончаниям предложений отношение испытуемого к отцу и матери, родным; товарищам по спортивной команде; спортивному коллективу; самому себе; различным ценностным ориентациям; вопросам секса; прошлому и будущему; трудностям спорта.

Может быть получена информация о мотивах в спорте, эмоционально-волевой сфере испытуемого, наличии различных неблагоприятных характерологических особенностей, агрессивности, озлобленности, возможном отклонении в психическом здоровье.

По материалам исследований более 1000 спортсменов (В. Л. Марищук, В. И. Бондаренко) можно считать, что вариантом нормы являются адекватные ответы на 70 и более процентов вопросов (считая неблагоприятным показателем также и отсутствие ответа).

В условной 9-балльной шкале критериями оценки можно считать: 100% адекватных ответов — 9 баллов; примерно 95% — 8; 90% — 7; 80% — 6; 70% — 5; 50% — 3; 40% — 2; менее 30% — 1.

Однако основная психодиагностическая информация собирается на основе качественного анализа предложений по приведенной выше схеме анализа отношений.

Как вариант проективной методики могут быть рассмотрены также соответствующие вопросы и ответы в беседе, на основании которых можно опосредованно судить о скрываемых порой взглядах, чертах личности. Например, интерпретируя рассказ спортсмена о его близком друге, мы нередко получаем важную информацию о самом рассказчике («Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»).

Для получения сведений об иногда невыраженных вслух взглядах на социально значимые события, проблемы целесообразно задавать вопросы не в лоб, а косвенным методом. Важная психодиагностическая информация может быть получена при этом в наблюдении за мимикой, пантомимикой обследуемых (выражение радости, печали, гнева, безразличия и др.).

Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга

Методика основана на теории фрустрации (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство). Под фрустрацией в буквальном смысле слова понимают расстройство планов, крушение надежд, провал, неудачу и т. д. В настоящее время существует несколько теорий фрустрации.

Эвристическая теория С. Розенцвейга (1949) рассматривает фрустрацию как способность приспособления к ситуации стресса и как характерный тип поведения.

Согласно этой теории, защита организма осуществляется на трех уровнях: клеточном (защита от инфекционных воздействий); автономном (защита организма в психологическом плане от состояний страха, страданий, а в физиологическом плане от изменений, происходящих в организме при стрессе) и кортикальном (психологическом).

На кортикальном уровне и строится главным образом теория фрустрации — разграничение критериев с точки зрения направленности и типа реакции личности. Разделение на уровни схематично, и в широком смысле слова фрустрация включает в себя все три уровня как взаимодополняющие.

Описание методики

Методика состоит из 24 стимульных рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации. На каждом рисунке персонажи, изображенные слева, произносят слова, которыми описывается фрустрация. Над персонажем справа имеется пустой квадрат для ответа. Чтобы способствовать идентификации личности, мимика и черты лица персонажей рисунков устранены (рис. 3).

Ситуации, изображенные на картинках теста, подразделяются на две основные группы:

1. Ситуации «препятствия» (по терминологии Розенцвейга «эго-блокинговые»). В этих ситуациях препятствие, действующее в ситуации, персонаж или предмет обескураживают, сбивают с толку словом или каким-либо действием.

К ним относят 16 рисунков: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. Ситуации «обвинения», или «суперэгоблокинговые», при которых субъект служит объектом обвинения.

Таких рисунков 8: 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между 1-й и 2-й группами ситуаций имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где обвинитель был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как «препятствие» (или наоборот).

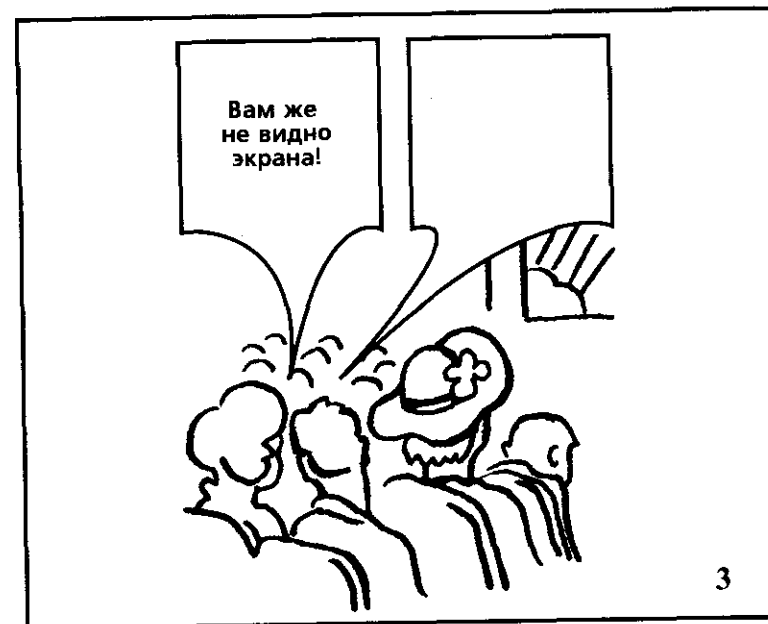


Рис. 3. Стимульный материал к тесту Розенцвейга

Рис. 3. Продолжение



Рис. 3. Продолжение

Рис. 3. Продолжение

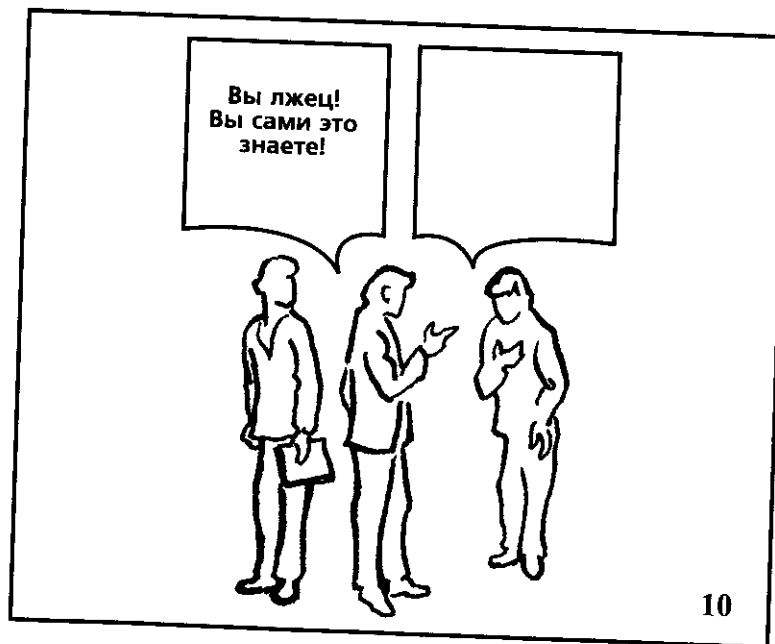


Рис. 3. Продолжение

Рис. 3. Продолжение

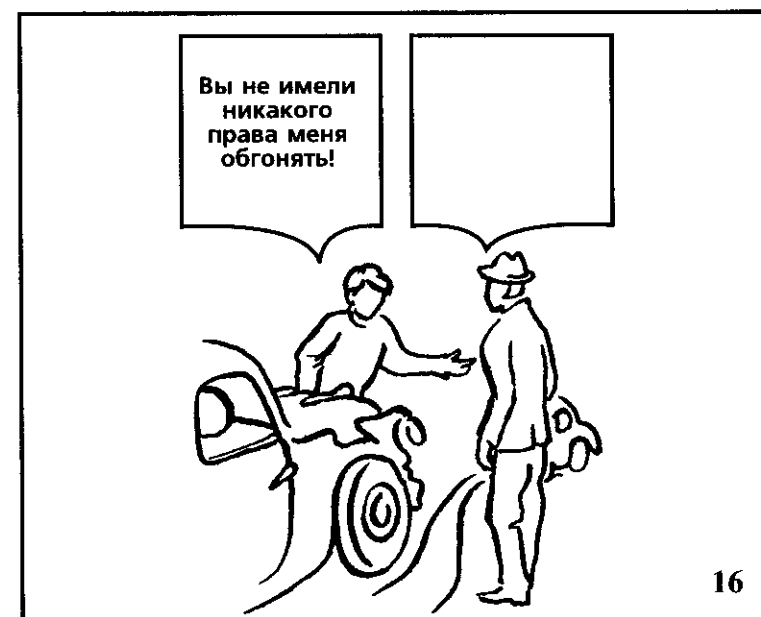


Рис. 3. Продолжение

Рис. 3. Продолжение

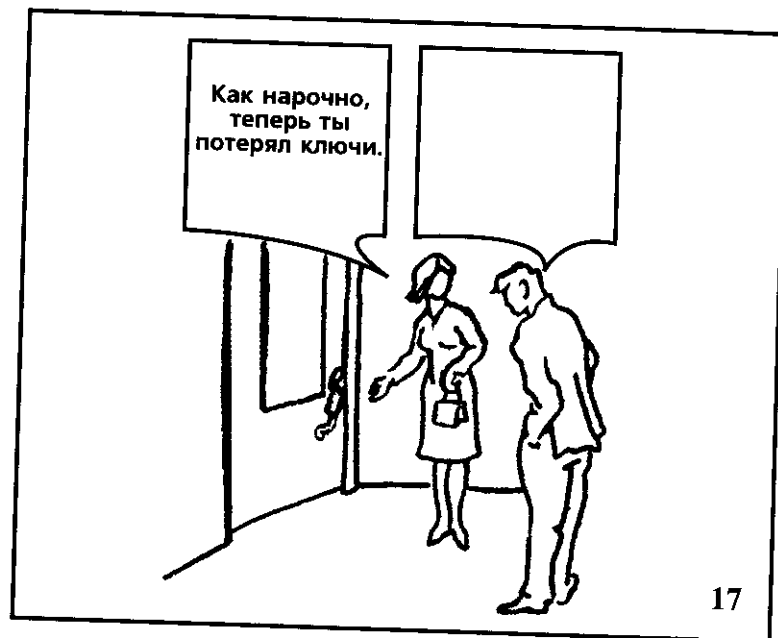


Рис. 3. Продолжение

Рис. 3. Продолжение

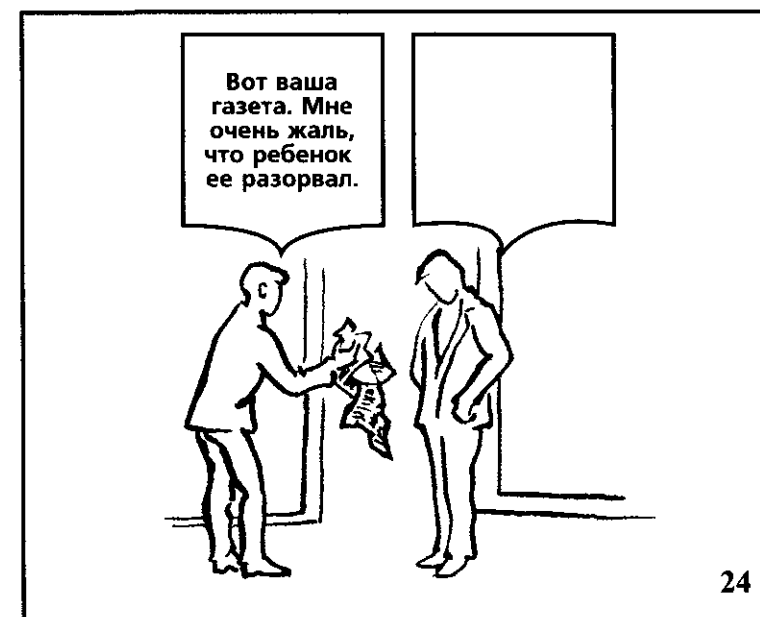
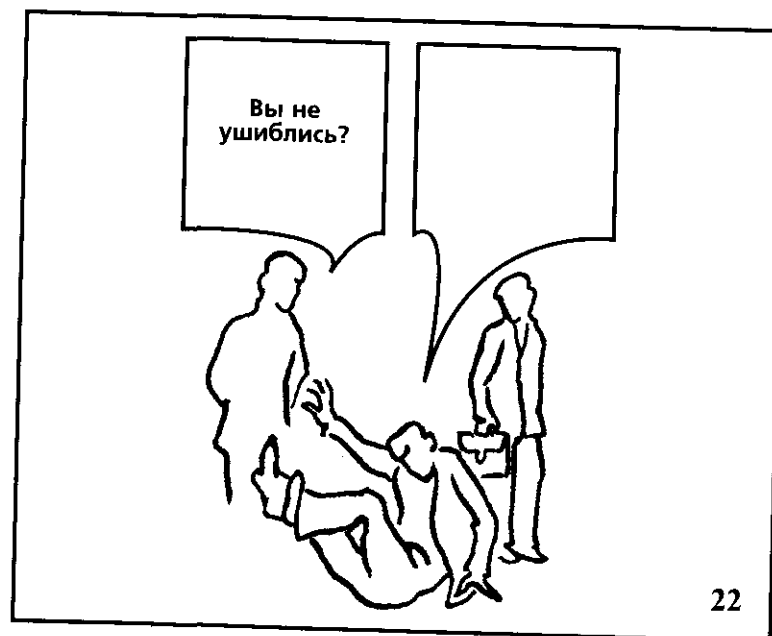


Рис. 3. Продолжение

Рис. 3. Продолжение

Методика проведения обследования

В процессе эксперимента обследуемым раздаются регистрационные бланки, книжечки с рисунками и инструкцией следующего содержания:

«На каждом из рисунков изображены двое или несколько лиц. Один (слева) всегда изображен говорящим определенными словами. Представьте, что будет отвечать другой человек. Не задумывайтесь долго и запишите первый ответ, который приходит вам на ум. Не старайтесь отделаться шуткой. Действуйте по возможности быстро». При групповом обследовании инструкция вывешивается на классной доске.

В качестве примера обследуемым лицам по одной рисуночной ситуации рассказывают возможные ответы. Просят некоторых обследуемых ответить, как они вели бы себя в данной ситуации. Если видно, что большинство усвоило инструкции, дается задание записывать ответы (только в регистрационные бланки). *Книжечки с рисунками для этого не использовать.*

Интерпретация результатов

Каждый ответ испытуемого оценивается с точки зрения направленности и типа реакции. Комбинация шести категорий дает девять возможных факторов оценки.

По направленности выделяются:

— *экстрапунитивные E* — реакция субъекта направлена на живое и неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешение ситуации требуется от другого лица;

— *интрапунитивные I* — реакция направлена субъектом на самого себя, с принятием вины, ответственности за исправление возникшей ситуации. Фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Обследуемый использует фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя;

— *импунитивные M* — фрустрация рассматривается как нечто неизбежное, малозначительное или как то, что может быть исправлено, стоит только подумать и подождать, т. е. поддающееся текущей коррекции. Обвинение самого себя и окружающих отсутствует.

По типу реакции подразделяются на:

— *самозащитные ED* — с фиксацией на защиту самого себя;

— *препятственно-доминантные OD* — с фиксацией на препятствие;

— *необходимо-упорствующие NF* — с фиксацией на удовлетворение потребностей.

Из сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов оценки, которые заносятся символами в регистрационный бланк.

Регистрационный бланк Розенцвейга

Ф. И. О. _____ Дата _____

Группа _____

Таблица 11

Шаблонный ключ по GCR Н. В. Тарабриной (1984)

№ п/п	OD	ED	NP
1	M, E		
2		I	
3			
4			
5			i
6			e
7		E	
8			
9			
10		E	
11			
12		E	m
13			e
14			
15	E'		e
16		E, I	
17			
18	E'		
19		I	
20			

Продолжение

№ п/п	OD	ED	NP
21			
22	M'		
23			
24	M'		

Тенденции _____

Показатель социальной адаптации (GCR) _____

Пересчет баллов в проценты

0,5 = 2,1%	8,5 = 35,4%	16,5 = 68,7%
1,0 4,2	9,0 37,5	17,0 70,8
1,5 6,2	9,5 39,6	17,5 42,9
2,0 8,3	10,0 41,6	18,0 75,0
2,5 10,4	10,5 43,7	18,5 77,1
3,0 12,5	11,0 45,8	19,0 79,1
3,5 14,6	11,5 47,9	19,5 81,2
4,0 16,6	12,0 50,0	20,0 83,3
4,5 18,7	12,5 52,1	20,5 85,4
5,0 20,8	13,0 54,1	21,0 87,5
5,5 22,9	13,5 56,2	21,5 89,6
6,0 25,0	14,0 58,3	22,0 91,6
6,5 27,0	14,5 60,4	22,5 93,7
7,0 29,1	15,0 62,5	23,0 95,8
7,5 31,2	15,5 64,5	23,5 97,9
8,0 33,3	16,0 66,6	24,0 100,0

Таблица 12

	OD	ED	NP	Σ	%
E					
I					
M					
Σ					
%					

Таблица 13

Описание смыслового содержания факторов, используемых при оценке ответов (по Тарабриной Н. В., 1984)

Направле- ние реакций	Типы реакций		
	OD (с фиксацией на препятствие)	ED (с фиксацией на самозащите)	NP (с фиксацией на удовлетворение потребностей)
E (экст- рапунитивные)	E' — в ответе имеется препятствие. <i>Пример:</i> «Эта ситуация определенным образом фрустрирует меня, беспокоит, досажает мне»	E — враждебные высказывания, порицание направлены против кого-нибудь или чего-нибудь в окружении субъекта. В ответе могут содержаться обвинения, упреки, саркастические высказывания. <i>Пример:</i> «Все это надо порицать. Вы виноваты». E — вариант предыдущего, субъект активно отрицает свою виновность за совершенный поступок (ситуация обвинения)	e — требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить ситуацию. <i>Пример:</i> «Это вам надо разрешить этот вопрос»
I (интра- пунитивные)	I' — фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятная, как удовлетворение (или заслуживающая наказания).	I — порицание, осуждение направлено против самого себя, преобладает чувство собственной виновности, неполноценности. <i>Пример:</i> «Эта ситуация фактически выгодна мне» (замаскировано: мне очень жаль, что я стал причиной этого)	i — субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию, признает или намекает на свою виновность. <i>Пример:</i> «Я беру ответственность за исправление ситуации на себя»

Направле- ние реакций	Типы реакций		
	<i>OD</i> (с фиксацией на препятствие)	<i>ED</i> (с фиксацией на самозащиту)	<i>NP</i> (с фиксацией на удовлетворение потребностей)
		отрицает свою от- ветственность, просит помощи. <i>Пример:</i> «Я вино- ват, но сделал это случайно»	
<i>M</i> (импу- нитив- ные)	<i>M'</i> — трудности фрустрирующей ситуации не заме- чаются или субъект сводит ее к полному отрица- нию. <i>Пример:</i> «Эта ситу- ация не фрустри- рует меня. Для меня она не имеет никакого значе- ния»	<i>M</i> — ответствен- ность субъекта, попавшего во фру- стрирующую ситу- ацию, минималь- на, избегается осуждение субъек- та. <i>Пример:</i> «Никого (ни вас, ни меня) осуждать за то, что случилось, нельзя»	<i>m</i> — высказывает- ся надежда, что время и обычный ход событий по- степенно, само- стоятельно разре- шат проблему. Надо подождать или взаимопони- мание и взаимо- уступчивость уст- ранят ситуацию. <i>Пример:</i> «Вопрос решился сам со- бой, надо подож- дать, подумать»

Для указания, что в ответе доминирует идея препятствия, к символам присоединяется значок примы ('). Тип реакции с фиксацией на самозащиту обозначается символами с заглавными буквами (*E*, *I*, *M*). При типе реакции на удовлетворение потребностей символы обозначаются строчными буквами: *e*, *i*, *m*.

E и *I* — такими символами обозначаются ответы обследуемых в ситуациях «препятствия», где реакция субъекта обычно бывает направлена на фрустрирующую личность, а в ситуациях «обвинения» реакция нередко является выражением протеста, отстаивания своей невиновности, отрицанием обвинения (вплоть до настойчивого самооправдания).

В качестве примера приводим возможные ответы на первую ситуацию — где шофер обрызгивает незадачливого пешехода:

E' — «Как это плохо, неприятно».

J' — «Я совсем не испачкался» (субъект не хочет вовлекать в ситуацию другое лицо).

M' — «Ничего не случилось, вода ведь чистая».

E — «Вы болван. Вам надо ездить на корове».

I — «Мне не надо было идти так близко к краю тротуара».

M — «Ничего особенного. Пустяк».

e — «Вам придется дать мне денег на химчистку».

i — «Ничего, быстро сам почищу».

m — «Ничего, высохнет».

Иногда ответы бывают в форме двух фраз или предложений, которые могут иметь даже иную функцию. В этом случае необходимо в регистрационном бланке отмечать их двумя (тремя) соответствующими символами.

Следующим этапом интерпретации теста является вычисление «коэффициента групповой конформности» («коэффициента групповой адаптивности», «степени социальной адаптации» и др.) (*GCR*) путем сравнения ответов конкретного испытуемого с шаблонным ключом (*Тарабрина Н. В.*, 1984, и др.).

Было предположено, что определенная социальная общность людей в некоторых ситуациях действует одинаково и характеризуется усредненным «профилем». Путем частотного анализа ответов одинаковых реакций на ту или иную рисуночную ситуацию (при совпадении у обследуемой группы более 40%) она признается значимой и включается в показатель групповой конформности, который позволяет судить о степени социальной адаптации.

C. Розенцвейгом и французскими психологами была получена таблица «стандартных ответов». Аналогичная таблица с помощью программы статистического последовательного анализа разработана *Н. В. Тарабриной* (1984). В результате было выделено 14 ситуаций, которые рекомендовано использовать для оценки степени социальной адаптации конкретного обследуемого.

Показатель групповой адаптации (*GCR*) вычисляется путем сравнения символов на регистрационном бланке обследуемого с шаблонным ключом. При совпадении символов дается оценка в 1,0 балл. Если ответ не соответствует стандартному, он оценивается в 0 баллов.

Имеются особые случаи:

1) в шаблонном ключе имеется два типа ответов на ситуацию. В таком случае при совпадении хотя бы одного ответа испытуемого с ключом на боковом поле регистрационного бланка ставится знак — 1,0 балл;

2) если обследуемый дает двойную оценку определенной ситуации и только одна из них соответствует стандартному ключу, то этот ответ оценивается в 0,5 балла.

Оценки суммируются, затем исходя из 14 стандартных ситуаций, которые принимаются за 100%, высчитывается процентная величина *GCR* у обследуемого. Например, при совпадении 7 ответов *GCR* равняется 50%. В регистрационном бланке в таблице 11 представлены стандартные ключи *GCR* по *Н. В. Тарабриной*.

Количественная оценка *GCR* может служить мерой адаптации

субъекта к социальному окружению. Как пример в таблице 14 представлены коэффициенты для четырех групп здоровых испытуемых и одной группы больных неврозами.

Таблица 14

Средние коэффициенты групповой адаптации
(по Н. В. Тарабриной, 1984)

Основные группы	Среднее значение	%
Мужчины летчики ГА ($n = 100$)	9,02	64,3
Мужчины студенты-физики ($n = 100$)	8,99	64,2
Мужчины инженеры-конструкторы ($n = 46$)	9,91	63,6
Женщины инженеры-конструкторы ($n = 46$)	8,70	62,1
Больные неврозами ($n = 100$)	6,85	48,9

Далее при интерпретации следует исследовать таблицу профилей. Заполнение таблицы проводится на основании расшифровки ответов. Подсчитывается, сколько раз встречается каждый из 6 факторов (символов). Наличие символа в регистрационном бланке ответов оценивается в 1,0 балл.

Если ответ состоял из нескольких фраз (символов), то каждому символу дается равное значение. Например, ответу обследуемого были присвоены символы E, e , следовательно, каждый символ равен 0,5 балла. Если ответ обозначен символами I', I, i — то каждому символу дается значение 0,33 балла.

После заполнения 9 квадратов таблицы 12 суммируются ее колонки и строки и высчитывается процентное содержание каждой полученной суммы. Так, если число ситуаций 12 — это соответствует 50%, 16 ситуаций — 66,6% и т. д. Для облегчения этого действия на регистрационном бланке высчитано процентное содержание любой суммы реакций ответов.

На основании профиля числовых данных образуется три основных и один дополнительный образец профиля:

1. Выражает относительную частоту равных направлений ответов на фрустрационную ситуацию независимо от типа реакции. Символы ответов располагаются в порядке убывания их частоты. Например, $E - 12, I - 8, M - 4$; записывается $E > I > M$.

2. Выражает относительную частоту типов ответов вне зависимости от их направлений. Символы ответов записываются в порядке убывания их частоты. Например, $OD - 8, ED - 10, NP - 6$; записывается $ED > OD > NP$.

3. Выражает относительную частоту трех наиболее часто встречающихся реакций (символов) ответов по направленности и типу реакции. Например, $E > ED > m$.

4. Дополнительный образец профиля включает сравнение ответов E и I в ситуациях «препятствия» и в ситуациях «обвинения».

Подведем итог по интерпретации теста. Вначале каждому ответу присваивается определенный символ реакции на фрустрационную ситуацию, который заносится в регистрационный бланк.

Затем высчитывается GCR , который является важным показателем адаптивности субъекта. При низких значениях GCR можно полагать, что у обследуемого в жизни часто бывают разного рода конфликты с окружающими его лицами. Он недостаточно адаптирован к своему социальному окружению.

Следующий этап заключается в изучении шести факторов в таблице профилей (табл. 12). Оценки, которые касаются направления реакций (E, I, M), имеют значения исходя из теоретических концепций теста. Например, при высоких показателях « E » можно полагать, что обследуемый во фрустрационных ситуациях будет предъявлять повышенные требования к окружающим и у него, возможно, имеется неадекватная самооценка.

Результаты, касающиеся типов реакций, имеют разный смысл. Например, высокая оценка OD показывает, что во фрустрирующих ситуациях у обследуемого преобладает идея препятствия. Высокая оценка ED может характеризовать слабую, уязвимую личность. Повышение оценки NP является признаком благоприятного реагирования, показателем степени, в которой обследуемый может решать фрустрационную ситуацию, и т. д.

3.4. Анализ характерологических особенностей спортсмена и тренера

Оrientировочная анкета (В. Смекал, М. Кучера)

Авторами этой анкеты являются чешские психологи В. Смекал и М. Кучера. Для массовых обследований студентов она стандартизирована Н. М. Пейсаховым.

Анкета позволяет изучить основные жизненные ориентации — направленность, установки, субъективные отношения личности — ее системообразующее свойство, ядро.

Как известно, в процессе развития человек вступает во множество связей и отношений с окружающими. Благодаря воспитанию и самовоспитанию складывается целая система приоритетов и ценностей — направленность личности. В ней находят выражение интересы и склонности, идеалы личности, во имя которых она действует, ее отношение к действительности.

Направленность личности можно также характеризовать как отношение того, что личность получает и берет от общества (материальные и духовные ценности), к тому, что она обществу дает, что вносит в его развитие. От направленности личности зависит, как

именно конкретный человек участвует в социальных процессах, содействует или противодействует развитию общества.

Таким образом, направленность — это субъективные отношения личности. Система главных, доминирующих отношений к обществу, к другим людям, к себе, к своему поведению и деятельности. Иными словами, в субъективных отношениях заключена позиция личности, ее предпочтения, вкусы и интересы. Вот почему такие отношения и направленность личности выступают в роли «костяка» субъективного мира, который раскрывается в манере поведения, поступках и привычках. Для этого в данной методике выделено три основных отношения: к другим людям, к себе, к деятельности и соответственно три вида направленности: на себя (НС), на общение (НО), на деятельность (НД).

Для лиц с высокой *направленностью на общение* важнее всего поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, личностное, а не деловое общение. Они могут проявлять интерес к совместной деятельности, хотя и не способствуют ее успешности. Иногда их поведение даже затрудняет выполнение задачи, поставленной перед группой, поскольку в центре их интересов лежит не деятельность, а процесс общения. Они чаще всего:

- избегают прямого решения;
- в совместной работе не стремятся высказывать оригинальные идеи, работают без интереса;
- их трудно понять, когда они говорят о решении задачи;
- не принимают на себя руководства, когда речь идет о выборе задач.

Направленность на себя выражается в преобладании мотивов собственного благополучия, стремления к первенству, престижу. Такие люди чаще всего бывают заняты сами собой, своими переживаниями. Их мало интересуют другие. Они могут игнорировать сотрудничество или работу, которую должны выполнять. В работе видят возможность удовлетворения своих притязаний вне зависимости от интересов окружающих. Лица с высокой направленностью на себя:

- больше всего заняты собой, своими переживаниями;
- часто делают необоснованные предположения о других людях;
- их выводы поспешны и ничем не обоснованы;
- в дискуссиях признают только свое мнение, стараются навязать его другим;
- не чувствуют, когда нужно говорить, а когда молчать и слушать;
- в их присутствии люди чувствуют себя скованно, напряженно;
- по их словам и поступкам трудно понять, как они относятся к другим.

Направленность на дело отражает увлечение самим процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению

новыми навыками. Такие люди стремятся к сотрудничеству. Стараются доказать точку зрения, которая может быть полезной для решения поставленной задачи. Обычно они:

- стремятся к тому, чтобы группа выполнила задачу;
- помогают участникам совместной деятельности выразить свои мысли;
- имеют предложения относительно того, как начать, продолжить и завершить работу;
- стремятся к тому, чтобы говорить понятно;
- берут в свои руки руководство работой;
- работают активно сами и вовлекают в работу других;
- с ними легко и просто, все чувствуют себя свободно и непринужденно.

У одного и того же человека могут сочетаться разные виды направленности. По некоторым данным, у студентов чаще всего сочетаются направленность на общение и на дело. У аспирантов обнаружено иное сочетание — направленность на себя и на дело. Это можно объяснить условиями их жизни в этот период, установкой на самостоятельность в решении задач.

Из других исследований известно, что студенты с высокой деловой направленностью обычно хорошо успевают по многим предметам, охотно участвуют в научной работе. Вполне понятно, что лиц с ярко выраженной направленностью на себя не стоит выдвигать в число руководителей.

К сказанному остается добавить, что ориентировочная анкета позволяет практически осуществлять управление процессом совместности людей. Так, в одном из исследований по ориентировочной анкете определили направленность личности испытуемых, а затем объединили их в группы с одинаковой и неодинаковой направленностью для решения задач.

Успешно решили поставленную перед ними задачу лица с высокой деловой направленностью. При этом между ними возникали горячие споры по поводу решения задачи.

Объединение в группу лиц с высокой направленностью на общение показало, что это наименее продуктивное объединение людей. Между ними не было разногласий во взглядах на возможность решения задачи, не было конфликтов, но задача не была решена. Обстановка в этой группе напоминала беседы за чашкой чая. Они могли говорить о чем угодно, но только не о работе.

Когда в одну группу объединили лиц с высокой направленностью на себя, то они обсуждали вопрос «почему и зачем их собрали» и «чем грозит невыполнение задачи».

Когда же в группу с высокой направленностью на себя и на общение включили человека с высокой направленностью на дело, то резко менялась обстановка и поставленная задача успешно решалась.

И все же самое приятное воспоминание осталось о работе с лицами, которые обладали высокой направленностью на общение.

Именно они создали доверительные отношения в группе, добавляя к деловому личностное общение.

Инструкция: ответив на утверждения анкеты, вы получите сведения о некоторых особенностях вашего характера. На каждый пункт анкеты возможны три ответа, обозначенные цифрами 1, 2, 3. Сначала выберите из них тот, который больше всего соответствует вашему опыту или наиболее ценен для вас. Ответ (1, 2 или 3) запишите напротив номера утверждения в графе «Больше всего». Затем из ответов на тот же вопрос выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения или опыта. Эту цифру запишите в графе «Меньше всего». Оставшийся ответ не записывают.

Анкета

1. Больше всего удовлетворения в жизни дает:
 1. Оценка работы.
 2. Сознание того, что работа выполнена хорошо.
 3. Сознание того, что находишься среди друзей.
2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:
 1. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
 2. Известным игроком.
 3. Выбранным капитаном команды.
3. Лучшими преподавателями являются те, которые:
 1. Имеют индивидуальный подход.
 2. Увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему.
 3. Создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказать свою точку зрения.
4. Учащиеся оценивают как самых плохих преподавателей, которые:
 1. Не скрывают, что некоторые люди им несимпатичны.
 2. Вызывают у всех дух соревнования.
 3. Производят впечатление, что предмет, который они преподают, им не интересен.
5. Я рад, когда мои друзья:
 1. Помогают другим, если для этого представляется случай.
 2. Всегда верны и надежны.
 3. Интеллигентны и у них хорошие интересы.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
 1. С которыми хорошо складываются взаимные отношения.
 2. Которые могут больше, чем я.
 3. На которых можно надеяться.
7. Я хотел бы быть известным, как те, кто:
 1. Добился жизненного успеха.
 2. Может сильно любить.
 3. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:
 1. Научным работником.
 2. Начальником отдела.
 3. Опытным летчиком.

9. Когда я был ребенком, я любил:
 1. Игры с друзьями.
 2. Успехи в делах.
 3. Когда меня хвалили.
10. Больше всего мне не нравится, когда:
 1. Я встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи.
 2. В коллективе ухудшаются товарищеские отношения.
 3. Меня критикует мой начальник.
11. Основная роль школы должна заключаться:
 1. В подготовке учеников к работе по специальности.
 2. В развитии индивидуальных способностей и самостоятельности.
 3. В воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы ладить с людьми.
12. Мне не нравятся учреждения, в которых:
 1. Недемократичная система.
 2. Человек теряет индивидуальность в общей массе.
 3. Невозможно проявление собственной инициативы.
13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его для:
 1. Общения с друзьями.
 2. Любимых дел и самообразования.
 3. Беспечного отдыха.
14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
 1. Я работаю с симпатичными людьми.
 2. У меня работа, которая меня удовлетворяет.
 3. Мои усилия достаточно вознаграждены.
15. Я люблю, когда:
 1. Другие ценят меня.
 2. Чувствую удовлетворение от выполненной работы.
 3. Приятно провожу время с друзьями.
16. Если бы обо мне писали в газетах, мне хотелось бы, чтобы:
 1. Отметили дело, которое я выполнил.
 2. Похвалили меня за мою работу.
 3. Сообщили бы, что меня выбрали в комитет или бюро.
17. Лучше всего я бы учился, когда бы преподаватель:
 1. Имел ко мне индивидуальный подход.
 2. Стимулировал меня на более интенсивный труд.
 3. Вызывал дискуссию по разбираемым вопросам.
18. Нет ничего хуже, чем:
 1. Оскорбление личного достоинства.
 2. Неуспех при выполнении важной задачи.
 3. Потеря друзей.
19. Больше всего я ценю:
 1. Личный успех.
 2. Общую работу.
 3. Практические результаты.

20. Очень мало людей:
 1. Действительно радуются выполненной работе.
 2. С удовольствием работают в коллективе.
 3. Выполняют работу действительно хорошо.
21. Я не переношу:
 1. Ссоры и споры.
 2. Отметание всего нового.
 3. Людей, ставящих себя выше других.
22. Я хотел бы:
 1. Чтобы окружающие считали меня своим другом.
 2. Помогать другим в общем деле.
 3. Вызывать восхищение других.
23. Я люблю начальство, когда оно:
 1. Требовательно.
 2. Пользуется авторитетом.
 3. Доступно.
24. На работе я хотел бы:
 1. Чтобы решения принимались коллективно.
 2. Самостоятельно работать над решением проблемы.
 3. Чтобы начальник признал мои способности.
25. Я хотел бы прочитать книгу:
 1. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.
 2. О жизни известного человека.
 3. Типа «сделай сам».
26. Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел бы быть:
 1. Дирижером.
 2. Солистом.
 3. Композитором.
27. Свободное время я с наибольшим удовольствием проведу:
 1. Смотря детективный фильм.
 2. В развлечениях с друзьями.
 3. Занимаясь своим увлечением (хобби).
28. При условии одинакового успеха я бы с удовольствием:
 1. Выдумал интересный конкурс.
 2. Выиграл в конкурсе.
 3. Организовал конкурс и руководил им.
29. Для меня важнее всего знать:
 1. Что я хочу сделать.
 2. Как достичь цели.
 3. Как привлечь других к достижению моей цели.
30. Человек должен вести себя так, чтобы:
 1. Другие люди были довольны им.
 2. Выполнил прежде всего свою задачу.
 3. За его работу не нужно было бы его укорять.

Обработка

Ориентировочная анкета (АО) характеризует три вида направленности: на себя (НС), на общение (НО), на дело (НД). Поэтому

при обработке применяется три ключа. Если ответ занесен в рубрику «Больше всего», то ему дается знак «+», а если он находится в графе «Меньше всего», то ему дается знак «-». По каждому ключу подсчитывается количество плюсов и минусов.

Из количества плюсов вычите количество минусов и к этой разности прибавьте 30. Эту сумму сравните со шкалой для оценки. Если минусов больше, чем плюсов, то разность между ними вычитается из 30. Общая сумма баллов всех видов направленности равна 90.

Расположение цифр в ключе

№ п/п	НС	№ п/п	НС	№ п/п	НО	№ п/п	НО	№ п/п	НД	№ п/п	НД
1	1	16	2	1	3	16	3	1	2	16	1
2	2	17	1	2	3	17	3	2	1	17	2
3	1	18	1	3	3	18	3	3	2	18	2
4	1	19	1	4	2	19	2	4	2	19	3
5	2	20	3	5	1	20	2	5	3	20	1
6	3	21	3	6	1	21	1	6	2	21	2
7	1	22	3	7	3	22	1	7	2	22	2
8	3	23	2	8	2	23	3	8	1	23	1
9	3	24	3	9	1	24	1	9	2	24	2
10	3	25	2	10	2	25	1	10	1	25	3
11	2	26	2	11	3	26	1	11	1	26	3
12	2	27	1	12	1	27	2	12	3	27	3
13	3	28	2	13	1	28	3	13	2	28	1
14	3	29	1	14	1	29	3	14	2	29	2
15	1	30	3	15	3	30	1	15	2	30	2

Психодиагностическая шкала

	Уровень				
Направленность	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
На себя	0—20	21—23	24—26	27—29	30

Продолжение

	Уровень				
Направлен- ность	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
На общение	25	26—29	30—32	33—35	36
На дело	0—30	31—33	34—36	37—39	40

Методика изучения успешности профессиональной деятельности у тренеров (разработана Г. В. Лозовой)

С помощью данной методики можно изучать как мотивацию, так и удовлетворенность не только у тренеров, но и у представителей других профессий и видов деятельности. В спортивной деятельности это прежде всего спортсмены, а также руководители, спортивные судьи, хозяйственные рабочие и т. д.

Инструкция:

1. Подумайте, насколько для вас лично важен каждый из аспектов той профессиональной деятельности, которой вы занимаетесь. Для этого в бланке ответов в графе А напротив каждого из перечисленных аспектов обведите кружочком одну из цифр, которая соответствует вашей оценке его значимости по следующей шкале:

1 — совсем неважно; 2 — не важно; 3 — в средней степени; 4 — важно; 5 — очень важно.

2. А теперь оцените, насколько каждый из перечисленных аспектов реализован в вашем случае. Для этого в графе Б напротив каждого аспекта обведите кружочком одну из цифр, которая соответствует вашей оценке степени его реализации по следующей шкале:

1 — не реализован; 2 — скорее не реализован; 3 — в средней степени; 4 — скорее реализован; 5 — реализован.

Бланк ответов

А Важно	Аспекты деятельности	Б Реально
1 2 3 4 5	1. Привлекательное содержание самой деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2. Увлекательный процесс выполнения деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3. Высокие результаты в деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4. Высокая общественная значимость деятельности	1 2 3 4 5

Продолжение

А Важно	Аспекты деятельности	Б Реально
1 2 3 4 5	5. Хорошая организация труда	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6. Удачное месторасположение работы	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7. Хорошая материальная база	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8. Хорошие санитарно-гигиенические условия	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9. Хорошие отношения с коллегами	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10. Хорошие отношения с клиентами (учениками)	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	11. Хорошие отношения с руководством	1 2 3 4 5
Аспекты профессии		
1 2 3 4 5	12. Высокая престижность профессии	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	13. Высокий личный профессиональный статус	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	14. Хорошие перспективы карьеры	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	15. Высокая профессиональная подготовка	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	16. Высокий уровень профессионализма	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	17. Соответствие профессии характеру	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	18. Большие возможности для самосовершенствования	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	19. Большие возможности для проявления творчества	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	20. Большие возможности для широкого общения	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	21. Высокие материальные доходы от профессии	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	22. Большие профессиональные льготы и привилегии	1 2 3 4 5

Интерпретация результатов

1. Выраженность мотивации профессиональной деятельности вычисляется по сумме баллов в графе А.

Условные нормативные значения: 22—44 — низкая; 45—87 — средняя; 88—110 — высокая профессиональная мотивация.

2. *Профессиональная направленность личности* определяется по средней арифметической баллов отдельных аспектов в графе А.

Направленность *на себя*: 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22. Суммировать баллы и разделить полученную сумму на 11.

Направленность *на деятельность*: 1, 2, 3, 4, 15, 16, 19. Суммировать баллы и разделить полученную сумму на 7.

Направленность *на взаимодействие*: 9, 10, 11, 20. Суммировать баллы и разделить полученную сумму на 4.

Условные нормативные значения: 1—2,5 — низкая направленность; 2,6—3,4 — средняя; 3,5—5 — высокая.

3. *Удовлетворенность профессиональной деятельностью* высчитывается в два приема. Сначала высчитывается сумма баллов в графе Б. Затем из суммы баллов в графе А вычитается полученная сумма. Можно посчитать удовлетворенность деятельностью и профессией отдельно.

Чем меньше разница — тем выше удовлетворенность профессиональной деятельностью.

3.5. Методика диагностики личности с помощью психогеомерического теста С. Деллингер

Методика позволяет:

1. Мгновенно определить тип личности интересующего человека и вашу собственную форму.

2. Дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке.

3. Составить сценарий поведения для каждого типа личности в стандартных ситуациях.

Точность диагностики с помощью психометрического метода достигает 85%. Предлагаемый вам тест — это попытка построения отечественной психогеомерии.

Инструкция:

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это — я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, запишите ее название под номером 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Итак, самый трудный этап работы закончен. Та фигура, которую вы поместили на первое место, — ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши глав-

ные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Краткая психологическая характеристика основных форм личности

Квадрат. Если вашей основной формой оказался Квадрат, то вы — неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем прежде всего знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты — коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слынут эрудитами, по крайней мере в своей области.

Мыслительный анализ — сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат — фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к левополушарным мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате. Квадраты скорее «вычисляют» результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности.

Когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные,

неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их.

Они, как и их родственники — Квадраты, относятся к линейным формам и также являются левополушарными мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник — это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле — это установка на победу, выигрыш, успех. Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают как губка полезную информацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение лучшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?» Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом высоком уровне управления. Они прекрасно умеют представить руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут столкнуться лбами своих противников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы — сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой шепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни,

который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня. Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т. д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Прямоугольники пытаются делать то, чего никогда раньше не делали, задают вопросы, на которые прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет!

Круг — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги — самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать твердую позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью, слабы в политических играх и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, например Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость — если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг — это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, чаще относятся к правополушарным мыслителям.

Правополушарное мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает левополушарных организационных навыков «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

Зигзаг. Эта фигура символизирует креативность, творчество хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы, скорее всего, истинный правополушарный мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику — Кругу, только еще в большей степени, вам свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от «а» к «я». Поэтому многим линейным, левополушарным трудно понять Зигзагов. Правополушарное мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, не сходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, снимается. Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, открывая глаза другим на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что наряду с их эксцентричностью часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Глава 4

Методики для выявления патологических черт характера

Спортивная деятельность может сопровождаться психопатологическими расстройствами. Психопатологические расстройства характеризуются общим изменением нервно-психического тонуса.

Невротические реакции у спортсменов в условиях напряженных соревновательных ситуаций весьма кратковременны и не оставляют каких-либо последствий, поэтому они не должны рассматриваться как проявления патологии, ограничивающей спортивную деятельность.

Устойчивые изменения нервно-психического тонуса могут возникать после травм, болезней, сильного психического и эмоционального стресса.

Разные по своему проявлению расстройства характеризуются одинаковым свойством: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Управляющие команды интеллекта в этом случае не включают адекватные эмоциональные программы и стереотипы поведения. В действие вступает один и тот же стереотип, свойственный личности. Ее поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимыми причинами.

Спортивная жизнь обусловлена высокой конкурентностью. Это приводит к конфликтам и между соперниками, и между партнерами по команде, а также к агрессивности.

Конфликтное и агрессивное поведение в рамках правил на соревнованиях, соответствующее в быту и на тренировках моральным нормам жизни спортивного коллектива, не является патологией. В то же время гипертрофированная неадекватность поведения свидетельствует о наличии у спортсмена нервно-психического расстройства, которое, закрепляясь в поступках, может превратиться в патологические черты характера.

4.1. Самооценка личности

Методика «Несуществующее животное». Тест адаптирован на факультете психологии СПбГУ.

По своему характеру тест относится к проективным. Статисти-

ческой проверке и стандартизации не подвергался, поэтому анализируется аналогично свободному рисунку: результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест ориентировочный, как единственный метод исследования используется быть не может (требует объединения с другими методами и тестами, т. е. использования в качестве батарейного инструмента исследования).

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование состояния моторики (в частности, рисующей доминантной руки), зафиксированное в виде графического следа движения (рисунка). По Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением. Если реальное движение по какой-либо причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное количество энергии, необходимой для осуществления ответного движения. Так, например, образы и мысли-представления, связанные со страхом, вызывают напряжение в группах мышц ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством либо защитой с помощью рук (ударить, заслониться).

Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, притягивание к себе, наклон, выпрямление, подъем и т. п. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т. е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: прошлым, настоящим, будущим. Связано оно также с действительностью или идеально-мыслительным планом психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым и с бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью — представлением и планированием его осуществления). Правая сторона пространства, передняя часть и верх связаны с периодом будущего и действительностью, на листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными переживаниями, с неуверенностью и пассивностью; правая сторона (соответственно доминантной правой руке) — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

На этих закономерностях построены такие методики, как «Рисунок человека» Махвер, рисунок-тест «Плодовое дерево», «Миокинетика» Мира—Лопеца. Соответственно по тем же закономерностям можно анализировать любой рисунок.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству, при толковании материала теста используются теоретические положения и оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

Инструкция: придумайте и нарисуйте несуществующее животное и дайте ему несуществующее название.

Показатели и интерпретация

Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии стандартного листа (вертикально расположенного). Лист бумаги лучше брать белый или слегка кремовый, не глянцевый, карандаш — средней мягкости (ручкой или фломастером рисовать нельзя).

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем больше, тем выраженнее) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме и недостаточность признания со стороны окружающих, претензия на продвижение, признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части листа — обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, незаинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающие ее детали)

Голова, повернутая (направленная) вправо, — устойчивая тенденция к действительности. Почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца, испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций). Голова, повернутая влево, — тенденция к рефлексии, размышлениям, а не к действиям. Лишь незначительную часть замыслов реализует или хотя бы начинает реализовывать. Нередко также это характеризует нерешительность, боязнь перед активными действиями (отсутствие тенденций к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно). Положение анфас, т. е. голова, направленная на рисующего, трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств: уши, рот, глаза. Значение детали уши — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе (дополнительно по другим показателям и их сочетаниям определяется, предпринимает ли испытующий что-нибудь для положительной оценки или только проявляет соответствующие эмоциональные реакции на оценку окружающих: радость, гордость, обиду, огорчение, не изменяя своего поведения). Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость); в сочетании с прорисовкой — чувственность, иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка, губ, особенно зачерченный, трактуется как облегченность возникновения опасений и страха, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная (огрызается, грубит) в ответ на осуждение или

порицание. Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (в случае боязливой тревожности). Особое значение придается глазам. Это символ присущего человеку переживания страха. Значение особенно подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание и на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения: для мужчин женственные черты характера; с прорисовкой зрачка и радужки совпадает редко. Ресницы также — заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться испытуемого, который придает этому большое значение.

Увеличенный по отношению к фигуре в целом размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: рога — защита, агрессия (определить по сочетанию с другими признаками агрессии — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная); перья — тенденция к самоукрашению, самооправданию, демонстративности; грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда постамент). Рассматривается основательность этой части (по отношению к размеру всей фигуры) по форме: основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, опора на существо положения и значимую информацию; поверхностность и неосновательность в суждениях, легкомысленность в выводах, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног). Обратит внимание на характер соединения ног с корпусом: соединены точно, тщательно, небрежно, слабо, не соединены совсем. Это характер контроля за своими суждениями, выводами, решениями. Однотипность ног, однонаправленность, а также повторяемость формы лап, ног, любых элементов в опорной части — конформность суждений и установок, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность, небанальность, иногда (соответственно необычности формы) — даже творческое начало (в норме) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры

Могут быть функциональными и могут быть украшающими: — крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря; — перья, бантики, что-то вроде завитков, кудрей, цветов.

Первые характеризуют энергию охвата разных областей человеческой деятельности. Уверенность в себе, самораспространение с неделикатным и неразборчивым устранением окружающих либо любознательность, соучастие в как можно большем количестве мероприятий окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий — соответственно значение деталей: крылья, щупальца и т. п.

Вторые обозначают демонстративность, склонность к обращению на себя внимания, манерность (например, лошадь или несуществующее ее подобие в сутане из павлиньих перьев).

Хвосты отражают отношение к собственным действиям и решениям, размышлениям, выводам, к своей вербальной продукции. Судя по тому, повернуты они вправо (на листе) или влево, выражается положительная или отрицательная окраска этого отношения. Вверх — уверенно, положительно, бодро; падающим вниз — недовольство собой, подавленность, сомнения по собственному поводу, раскаяние о сделанном, сказанном и т. д. Особое внимание следует обратить на хвосты длинные, состоящие из нескольких повторяющихся звеньев, пышные. Повернутые вправо — сожалеение по поводу своих мыслей и поведения, действий; влево — по поводу мыслей, решений, пропущенного момента, собственной нерешительности.

Контуры фигуры анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей и т. п.), прорисовки и затемнения линии контура — это защита от окружающих, агрессивность — если она выполнена в острых углах, страхов — если имеет затемнение, «запачкивание» контурной линии. Щиты, заслоны, линии удвоенные и т. д. — опасения, подозрительность. Направленность такой защиты соответственно пространственному положению: верхний контур — против вышестоящих, против лиц, реально имеющих возможность наложить запрет, ограничение, т. е. против старших по возрасту — родителей, учителей, начальников; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих, подчиненных, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасность, готовность к защите и самозащите любого порядка и в любых ситуациях; то же самое — элементы защиты, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей: либо только необходимое количество (чтобы дать представление о придуманном животном: тело, голова, конечности или хвост, крылья). Заполненный контур, без штриховки, дополнительных линий или частей, просто примитивный контур или же имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкций — дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов помимо необходимых, тем выше энергия. И наоборот, экономия энергии, астеничность, органика — соматическое заболевание. То же самое подтверждается характером линий — слабая, паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него. Обратный же характер линии не является полярным: это не энергия, а тревожность (жирная линия с нажимом).

Особенно следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже с обратной стороны листка (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки — резкая тревожность). Обратить внимание на то, какая деталь, какие символы выполнены таким образом (т. е. к чему привязана тревога). Оценка характера линии, дуближ, небрежность, неаккуратность соединений, островки из не находящих друг на друга линий, зачерчивание частей рисунка, отклонение от вертикальной оси, стереотипия линии и т. д. расценивается так же, как при анализе пиктограмм. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожающих, угрожаемых и нейтральных. Это отношение к собственной персоне, к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения (на 2 лапы вместо 4 или более) и кончая одеванием животного в человеческую одежду (юбку, штаны), включая похожесть морды на лицо, ног и лап — на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости (соответственно степени выраженности «очеловечения» животного и его характера в притчах, сказках и других фольклорных формах).

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером острых углов в рисунке независимо от их связей с той или иной частью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии: когти, зубы, разящие острые клювы и т. д.

Следует обратить внимание на акцентировку сексуальных признаков: вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблемах секса.

Фигура круга, особенно ничем не заполненная, символизирует и выражает тенденцию к сокрытию своего внутреннего мира, замкнутости, нежеланию давать сведения о себе окружающим, наконец нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки дают ограниченное количество данных для анализа.

Резко и необычно обращает на себя внимание вмонтирование механических частей в живую ткань животного — постановка фигуры на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажерки, прикрепленный к голове винт, вмонтированные в глаза электролампы, в тело и конечности — рукоятки, клавиши, антенны. Это наблюдается главным образом у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие способности выражены обычно количеством сочетающихся друг с другом элементов. Банальность, отсутствие творческого начала принимает форму готового, существующего животного (лошадь, собака), к которому всего лишь приделывают также

готовые детали (кошка с крыльями, рыба с перьями). Оригинальность выражается в построении фигуры из элементов, а не из целых заготовок.

Название

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, бегекот). Другой вариант названия — смыслообразование с «книжно-научным» или латинским суффиксом, окончанием (ратолетиус, наполярия, парголорий и т. п.).

Первый вариант — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации, второй — демонстративность, направленность главным образом на подчеркивание своего разума, эрудиции, знаний.

Встречаются названия поверхностно-звуковые, без всякого осмысления (мокашка, грядекар, ламео), знаменующие легкомысленность отношения к окружающему, неумение учитывать сигналы опасности, отношение к наличию эффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия (риндрочка, девошпор, пузереид) при соответственно иронически-снижающем отношении к окружающим.

Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (тру-тру, кус-кус). Склонность к фантазированию (чаще защитного характера) выражается обычно непомерно удлиненными названиями (аберосинтотиклирон, гулобраниктемамнеши).

Тест Сонди

Стимульный материал теста Сонди представляет собой 48 фотопортретов людей, которые имеют восемь типов психопатологии: эпилепсия (*e*), лица с истерическими чертами характера (*hy*), кататония (*k*), паранойя (*p*), маниакальность (*m*), депрессия (*d*), агрессивные больные (*s*), гомосексуалы (конформные лица) (*h*). Фотографии больных были тщательно отобраны, клинические диагнозы подтверждены историями болезни, а по генеалогическим исследованиям они представляли собой чистую наследственность. На фотопортретах больные находятся в периоде ремиссии. Выбирая фотографии, Л. Сонди старался представить половину портретов во всех сериях привлекательными для усредненного человека.

Все фотопортреты разделены на шесть серий, по восемь в каждой. Во всех из них содержится по одной форме из каждой категории психопатологии. Психопатология фотопортретов лиц 1-й серии располагается в следующем порядке: *k, s, p, d, h, e, m, hy*; 2-й серии в обратном порядке; 3-й серии: *h, e, s, m, k, d, hy, p*; 4-й серии в обратном порядке; 5-й серии: *e, d, hy, p, s, k, h, m*; 6-й серии в обратном порядке.

Мы приводим стимульный материал в модификации Л. Н. Собчик (рис. 4).



Рис. 4. Стимульный материал к тесту Сонди
Первая серия фотопортретов

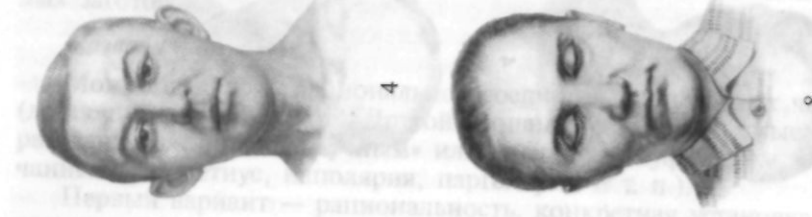
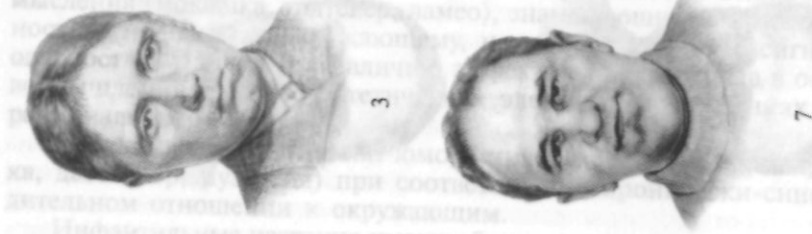
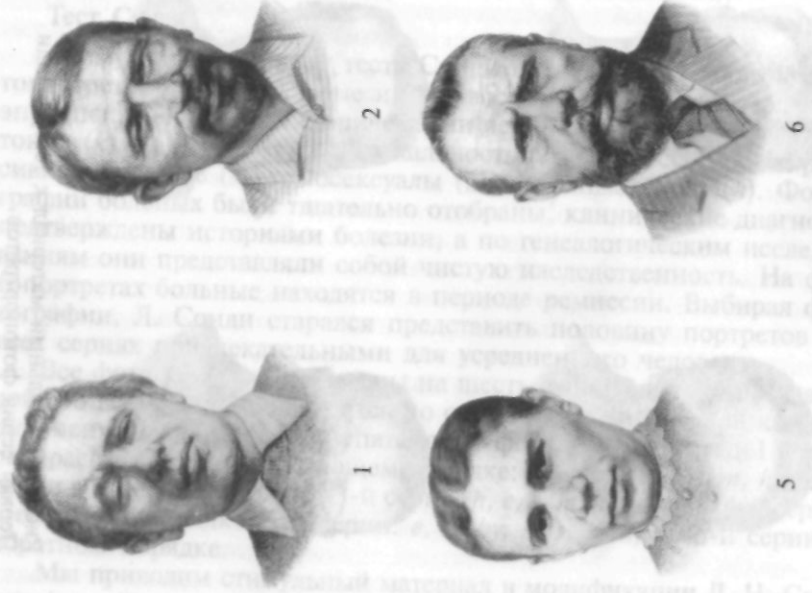


Рис. 4. Вторая серия фотопортретов

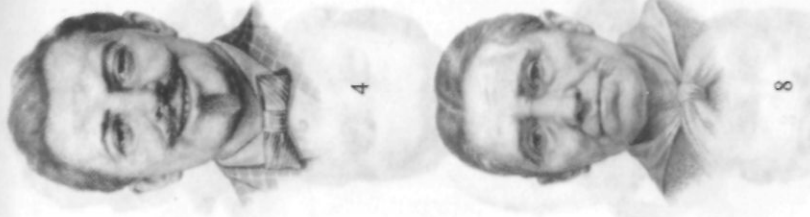
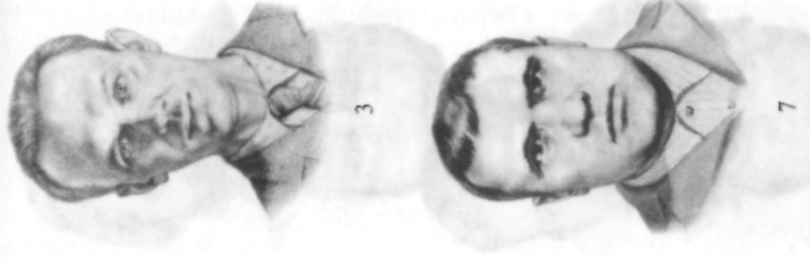
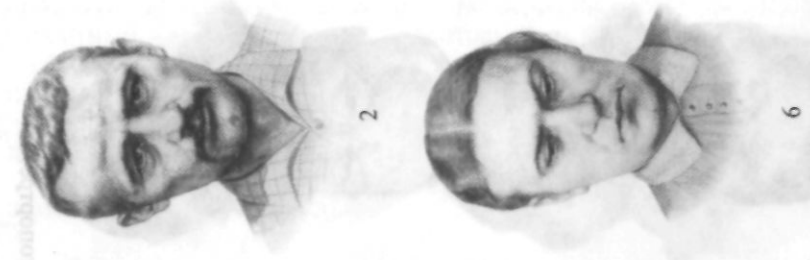
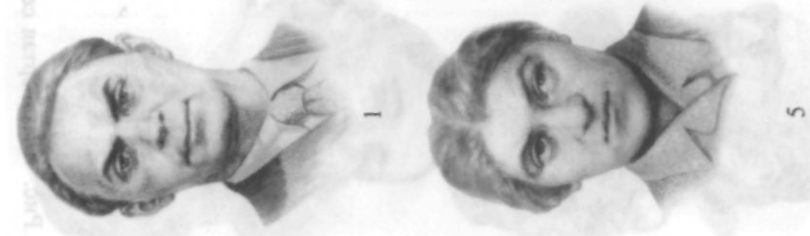


Рис. 4. Третья серия фотопортретов

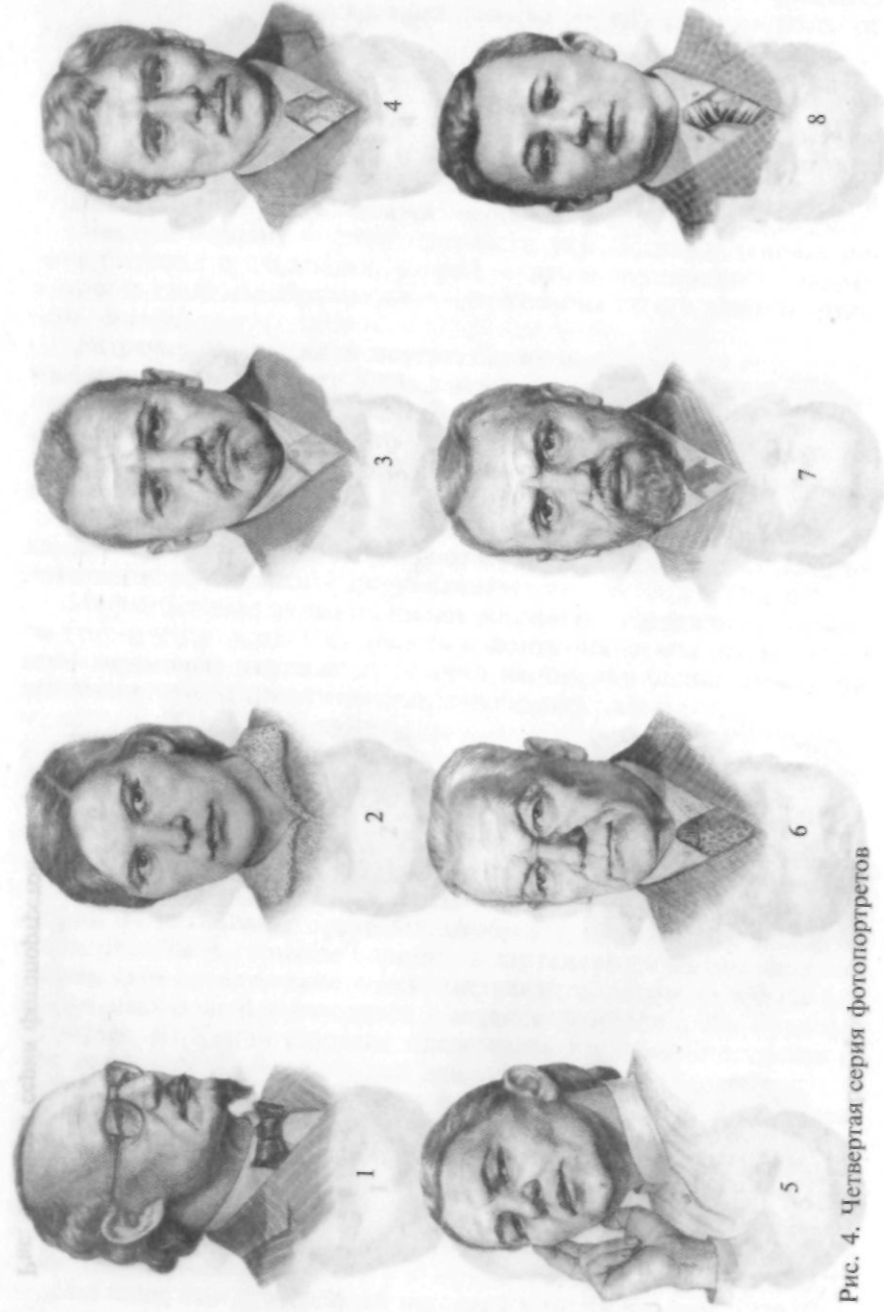


Рис. 4. Четвертая серия фотопортретов



Рис. 4. Пятая серия фотопортретов



Рис. 4. Шестая серия фотопортретов

Методика проведения обследования

В процессе исследования испытуемым поочередно предоставляется шесть серий, в каждой по восемь фотопортретов. Предлагается выбрать из каждой серии по два приятных и два неприятных субъекта. Восемь фотографий каждой серии выкладываются перед обследуемым в два ряда по четыре фотопортрета.

Исходя из социометрического характера исследования инструкция может содержать такие фразы: «Кого бы вы выбрали себе в соседи по коммунальной квартире?»; «С кем бы вы хотели работать?» и т. д., и наоборот. На первом этапе обследования отбираются 24 фотопортрета из 48 предъявленных.

Отобранные в 1-м выборе фотографии откладываются в сторону. Во 2-м выборе обследуемых вновь просят разделить в каждой серии оставшиеся четыре фотопортрета на два приятных и два неприятных.

Некоторые авторы для выявления устойчивых показателей тестирования рекомендуют предъявлять стимульный материал теста дважды или более раз. Результаты заносят в регистрационный бланк.

Интерпретация результатов обследования

Индивидуальный выбор, сделанный обследуемым лицом, анализируется по отношению к каждой стимульной категории. Реакция выбора оценивается по знаку и количественной интенсивности.

Качественно (или по направленности) выбор следует подразделять: 1) позитивный выбор — фотографии преимущественно предпочитают; 2) негативный выбор — фотографии отвергают; 3) амбивалентный — количество предпочитаемых и отвергаемых фотографий (не менее четырех) на первом этапе обследования уравновешены.

Количественно реакции выбора разделяют на: а) пустые (нулевые); б) средние; в) полные (с высоким напряжением).

Классификация реакций выбора стимульного материала представлена в таблице 15.

Дата _____ ФИО _____

Подразделение _____

Регистрационный бланк теста

№ серии	Номер выбранных фото	Номер отвергнутых фото
1-й выбор		
1		
2		
3		
4		
5		
6		

№ серии	Номер выбранных фото	Номер отвергнутых фото
2-й выбор		
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Таблица 15

Классификация реакций выбора по количеству и направлению
(по Л. Сонли)

Тип реакции	Количество выбранных ответов		Тип реакции	Количество выбранных ответов	
	+	-		+	-
1. Нулевые	0	0	3. Амбивалентные:		
	1	0	а) с избыточным «давлением»	4	2
	0	1		2	4
	1	1	б) без «давления»	2	2
				2	3
				3	2
				3	3
2. Позитивные:	6	0	4. Негативные:	0	6
а) с избыточным «давлением»	5	0	а) с избыточным «давлением»	0	5
	5	1		1	4
	4	0		0	4
	3	1		1	5
	3	0		0	3
	3	1		1	3
б) средние	2	0	б) средние	0	2
	2	1		1	2

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: часто, иногда, редко, никогда. Выбранный вариант отметьте знаком «+».

№ п/п	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют моих интересов и идей				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю по компании				

№ п/п	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	18. Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» — на два, «редко» — на один и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой)

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Полное тестирование с обработкой занимает 20—30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Утверждения	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают разные периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Интерпретация

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле

$$УД = \Sigma_{пр} + \Sigma_{обр},$$

где $\Sigma_{пр}$ — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям: № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $\Sigma_{обр}$ — сумма цифр, «обратных» зачеркнутым высказываниям: № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1 — ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 — ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 — ставим в сумму 1 балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется *состояние без депрессии*. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о *легкой депрессии ситуативного или невротического генеза*. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется *субдепрессивное состояние*, или *маскированная депрессия*. Истинное *депрессивное состояние* диагностируется при УД более 70 баллов.

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса

Инструкция: ознакомившись с суждением, ответьте «да» или «нет».

1. Я считаю себя внутренне напряженным.
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легкоранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто у меня без особых причин возникает чувство безучастности и усталости.
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто меня преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя я стараюсь от них избавиться.
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Мне бывает то радостно, то грустно без видимой причины.
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Мое настроение легко изменить.
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Мое настроение часто меняется в зависимости от серьезной причины или без нее.

22. Я испытываю иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности.

23. Критика или выговор меня очень ранят.

24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.

25. Я беспокоюсь иногда слишком сильно из-за незначительных вещей.

26. Я часто испытываю недовольство.

27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.

28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.

29. Большею частью я счастлив.

30. Я недостаточно уверен в себе.

31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.

32. Часто я чувствую себя просто скверно.

33. Я много копаюсь в себе.

34. Я страдаю от чувства неполноценности.

35. Иногда у меня все болит.

36. У меня бывает гнетущее состояние.

37. У меня что-то с нервами.

38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.

39. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой.

40. Я чувствую иногда, что трудности велики и непреодолимы.

Обработка данных

Надо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов — это говорит о высокой вероятности невроза. Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

4.2. Прогнозирование агрессивного поведения

Тест Руки

Проекционный тест с уклоном на предсказание агрессивного поведения разработан Б. Брикленом, З. Пиотровским, Э. Вагнером.

Часто утверждают, что своим превосходством над животными человек обязан значительному развитию мозга и руки. Вертикальное положение человека дает ему значительную свободу рук.

Филогенетические и онтогенетические исследования показали, что использование руки человеком тесно связано с развитием его интеллекта. Руки связаны, прежде всего, с моторными функциями, а также с другими видами деятельности. Никакой другой человеческий орган, за исключением глаза, не помогает нам в такой степени ориентироваться в пространстве и окружающей среде, как руки.

Тест состоит из десяти карточек. Десятая карточка — пустая (подобно пустой карточке в ТАТ). Карточки одну за другой после-

довательно предлагают испытуемому, причем последовательность и положение, в котором они даются, стандартны. При этом испытуемому задается вопрос: «Что, по вашему мнению, эта рука делает?» Если испытуемый затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Как вы думаете, что делает человек, которому принадлежит эта рука? Назовите все варианты, которые можете себе представить». С целью достижения действительного понимания цели инструкции могут варьироваться при условии, что испытуемый не запугивается и не провоцируется на нужный ответ. При нечетком и недвусмысленном ответе просят пояснения, но не навязывают никаких специфических ответов. Держать рисунок-карточку можно в любом положении. Что касается десятой карточки, то испытуемому предлагают сначала представить себе руку, а потом описать, что эта воображаемая рука может делать (рис. 5).

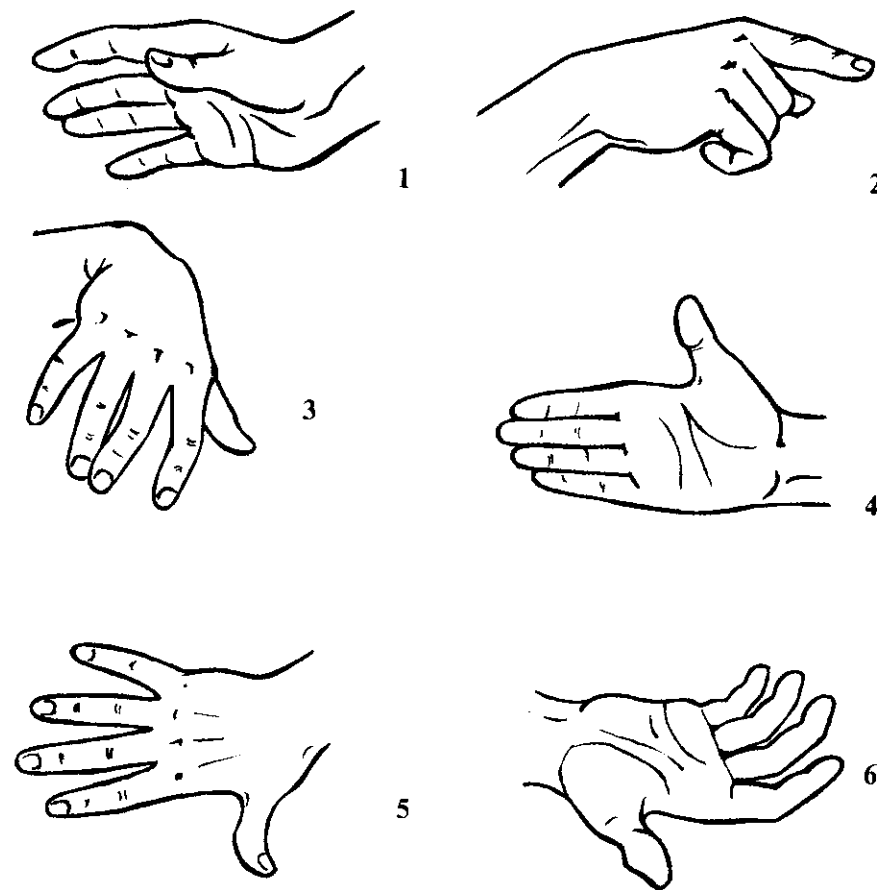


Рис. 5. Стимульный материал теста Руки

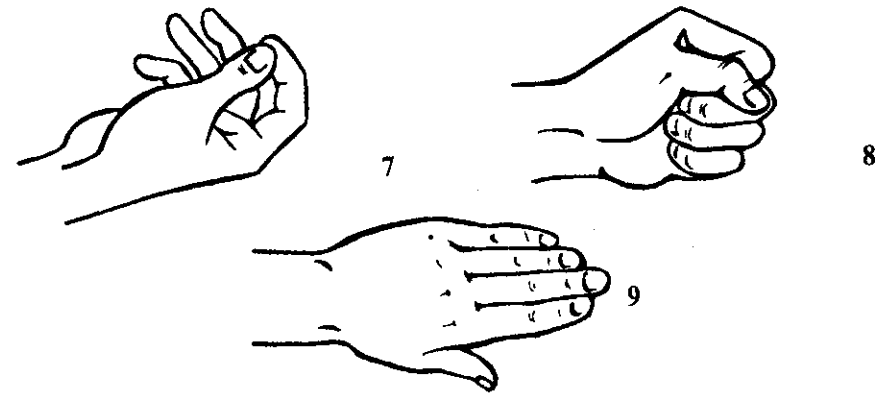


Рис. 5. Продолжение

Положения, в котором испытуемый держит карточку, а также последующие изменения этих положений обозначаются следующим образом: ↑ — означает прямое (вертикальное) положение; ↓ — означает перевернутое положение; ← — означает, что карточка повернута влево; → — означает, что карточка повернута вправо. Фиксируется также время начальной реакции.

Система подсчета очков

Система подсчета очков и коэффициенты разработаны и испытаны Б. Брикленом и З. Пиотровским. Наша задача заключалась в том, чтобы определить, будут ли отличаться ответы на тест среди групп, у членов которых отмечаются тенденции к проявлению агрессивности. Мы были также заинтересованы в том, чтобы установить, в какой степени тест Руки отвечает требованиям проективных тестов личности хорошего качества. К таким требованиям относятся следующие:

1. Стимул должен вызывать достаточно большое количество различных ответов или визуальных образов у различных субъектов.
2. Каждый индивид дает ограниченное количество ответов.
3. Наборы образов, возникающих у отдельных субъектов, отличаются друг от друга в максимальной степени.
4. Модели ответов каждого испытуемого варьируются в соответствии с изменением черт личности, которые обнаруживаются с помощью теста.

5. Одинаковые ответы имеют одинаковое значение независимо от контекста, в котором они имеют место, и при условии, что правила их интерпретации одинаковы для всех испытуемых.

Цель теста заключалась в прогнозировании явного агрессивного поведения. Термин «проявление» был определен нами (для наших целей) как такое поведение субъекта, которое обращает на себя внимание со стороны полиции, суда, школьной администрации, психиатров клиник и т. п., т. е. как явное агрессивное поведение.

Термин «количество очков проявления» введен нами для того, чтобы предсказать тенденцию к действиям агрессивного характера.

Подсчет очков по таким «проявлениям» основан на том принципе, что вероятность явного агрессивного поведения возрастает в тех случаях, когда доминантные и агрессивные установки превышают направленность на социальное сотрудничество. Подсчет очков «проявлений» выражается в виде арифметической разницы между суммой тенденций к агрессивным и доминантным действиям, с одной стороны, и суммой кооперативных и неагрессивных — с другой.

Вначале представляются категории для подсчета очков вместе с коэффициентом очков «проявления». Более подробное описание подсчета очков следует дальше.

Выводы и примеры подсчета очков по категориям

1. *Агрессия.* Это ответы, в которых рука представляется как нападающая, ранящая, приносящая ущерб, агрессивно доминирующая или активно хватающая другое лицо или предмет.

Например, рука «дающая пощечину», «ударяющая», «толкающая», «хватаящая за нос», «ловящая мух», «захватывающая», «сжимающая», «выбивающая кому-то глаз», «дающая шлепок ребенку», «щипающая кого-то», «готовая нанести удар», «готовая к захвату», «крадущая фрукты» и др.

Все эти тенденции к действию предполагают довольно высокую степень принятия идеи «проявления».

2. *Директивность.* Эта категория включает ответы, в которых рука представляется как ведущая, разрушающая или иным образом оказывающая влияние на другое лицо. Она может включать такие ответы, в которых рука представляется общающейся, однако это является вторичным по отношению к намерению оказать активное влияние на ход действий другого лица, т. е. проповедь, чтение лекций, обучение, дача указаний. Например: «дирижирование оркестром», «полицейский, говорящий «Стоп», «предупреждение», «дача указаний». Ответы по этой категории отражают отношение превосходства по отношению к другим людям, заключающиеся в том, что другие должны согласиться с намерением руки, а не наоборот.

Ответы по этим двум категориям — это те, которые повышают вероятность «проявления» субъекта. Они означают нежелание со стороны субъекта прийти к соглашению с другими. Намерения, права и чувства других людей не принимаются во внимание в процессе осуществления этих тенденций к действию. Взаимных или симметрических отношений (межперсональных) между владельцами рук и лицом (лицами), которые угрожают, оскорбляют или руководят, нет. Тенденция к действию проявляется независимо от лиц или объекта, на которые она направлена.

3. *Страх.* Ответы этой категории отражают страх перед возмездием, они уменьшают вероятность явного агрессивного поведения. Можно предположить, что наличие слишком большого количества

таких ответов увеличивает вероятность явного агрессивного поведения (в открытом акте, вызванном воображаемым нападением). Мы, однако, до сих пор не встретили случая, подходящего для этой категории.

Категория страха включает ответы, в которых рука представляется в виде жертвы собственной агрессии. В нее входят ответы, где рука пытается отвести физическое насилие, направленное на владельца руки. Также это ответы, в которых рука наносит ущерб самому тестируемому, т. е. «рука, душащая меня». Другие примеры: «рука, поднятая в страхе — чтобы защитить себя», «рука, отражающая удар», «царапающая ногтями», «выражающая просьбу: пожалейте, не бейте меня». Отказ от агрессии означает страх перед возмездием.

4. *Аффектация.* Эта категория включает ответы, в которых рука выражает привязанность, позитивное эмоциональное отношение или аффективно-благожелательный жест. Руки представляются предлагающими (не просящими и не получающими) дружбу или помощь другим.

Примерами могут служить следующие: «Привет» — рука дружески хлопывает кого-то по спине, «пожатие рук», «добро пожаловать», рука, гладящая собачку, бросающая деньги в ящик для пожертвований на церковь, протянутая для оказания помощи ребенку, предлагающая цветы кому-либо. И хотя большинство этих ответов включает прямое и непосредственное общение (и могут по этой причине быть смешаны с ответами категории Коммуникация), все они характеризуются прежде всего благожелательным отношением и связаны с аффектацией. Для ответов категории Коммуникация такие качества не характерны. Ответы, подсчитанные по категории Аффектация, отражают повышенную способность к активной социальной жизни. В них проявляется желание со стороны субъекта сотрудничать с другими в целях разделения аффектации.

5. *Коммуникация (общение).* Это такие ответы, в которых рука общается или делает попытку общаться с лицом, которое представляется равным или превосходящим коммуникатора. Предполагается, что коммуникатор нуждается в нем, или что между коммуникаторами и аудиторией существует взаимная симметричная связь. В этих ответах совершенно очевидно, что коммуникатор желает обратной связи и принятия, хочет быть понятым своей аудиторией. Примеры: «жестикуляция при разговоре», «отчаянная попытка быть понятым», «передача информации», «разговор руками», «жест рукой, обозначающий прощание» и т. п. Последний ответ, хотя и обозначает эмоциональную амбивалентность (двойственность), может рассматриваться по категории Коммуникация.

Очень важно, чтобы ответы категории Директивность четко дифференцировались от категории Коммуникация. Коммуникация, имеющая место в ответах, является вторичной по отношению к намерению оказать активное воздействие на аудиторию. Четкое

представление об этом различии может дать сравнение психологического различия между «проповедованием», которое является примером Директивности, и «попыткой договориться», которое относится к Коммуникации.

6. *Зависимость*. Эта категория включает ответы, в которых рука активно или пассивно ищет поддержки или помощи со стороны другого лица. Успешное осуществление тенденции к этому действию зависит от явной или подразумеваемой необходимости в доброжелательном отношении со стороны других лиц. Сюда входят также ответы, в которых рука подчиняет себя другим лицам, что может быть отражено в ответе «приветствующая рука». Психологическое значение этого ответа, пожалуй, лучше всего понять следующим образом: чем больше количество таких ответов, тем больше субъект чувствует, что другие должны ему время, внимание, ответственность. Зависимость в этом контексте не нуждается в равном бессилии и неспособности. Те люди, которые дают такие ответы, активно ищут поддержки со стороны других, ожидая, что эти другие «должны» свое время и внимание. Такие ответы дают не только бедные и алкоголики, хотя в процентном отношении у них они преобладают. «Нормальные» люди также дают такие ответы. Эта категория включает все ответы, в которых кто-то активно взывает о помощи любого рода или лицо подчиняется силе и власти превосходящего человека. Примеры: «просьба», «просьба подать руку», «путешествие на попутных машинах», «отдавание чести офицеру», «принятие клятвы», «рука ребенка, хватающегося за кого-нибудь, чтобы не потерять равновесия», «просьба о помощи».

Указанные выше четыре категории включают реакции, которые активно уменьшают вероятность явного агрессивного поведения. Они отражают тенденции, связанные с социальной кооперацией, независимо от того, каковы специфические мотивы этой кооперации (основанная на страхе перед возмездием; на необходимости присоединения к другим лицам в целях получения удовольствия, развлечений; связанная с необходимостью катарсиса и т. п.).

Подсчет очков производится путем вычитания суммы ответов по категориям Страх, Аффектация, Коммуникация и Зависимость из суммы ответов по категориям Агрессия и Директивность, т. е. сумма (Агрессия + Директивность) – сумма (Страх + Аффектация + Коммуникация + Зависимость).

Очевидно, что подсчет очков за «проявление» получается путем сравнения тех тенденций к действию, которые отражают повышенную готовность к явному агрессивному поведению, с теми, которые включают сильную тенденцию к социальной кооперации или страх перед скрытым агрессивным поведением. Тенденции к действию в одних категориях (например, Агрессивность) рассматривают людей так, как будто они являются объектами. Осуществление тенденций не предполагает, что такие данные, как чувства, намерения, права и привилегии других людей, являются существенными. В то же время тенденции к действиям в таких категориях, как,

например, Зависимость, отражают чувство социальной кооперации: они предполагают, что рука также (если не в большей степени) нуждается во владельце руки.

7. *Экспозиционизм*. Она включает ответы, в которых рука участвует в каком-то экспозиционистском акте или нарочито проявляет себя. Примеры: «показывает кому-нибудь руку», «любуется ногтями», «играет на пианино», «танцует», «женщина протягивает руку, чтобы привлечь к себе внимание», «держит руку прямо, чтобы показать кольцо». Эти тенденции к действию являются экспозиционистскими по своему характеру.

8. *Калечность*. Эта категория включает руки, которые представляются как деформированные, поврежденные, ущербные и т. д. Примеры: «рука, пораженная артритом», «сломанный большой палец», «деформированные пальцы», «согнутая рука», «физически искалеченная рука». Эти ответы имеют чувство физической неадекватности.

Две последние категории включают ответы, которые могут быть как личными, так и безличными. Это значит, что осуществление тенденции к действию может требовать присутствия другого лица (лиц), но может и не требовать его. Эти категории не используются для оценки вероятности агрессивного поведения, поскольку их роль в этой области непостоянна. Экспозиционизм может быть агрессивным (в ряде форм делинквентности), а может быть и неагрессивным. Иногда актеру аудитория эмоционально нужна больше, чем зрителю. Деформированные реакции, указывающие на чувство неадекватности, также играют различную роль в мотивации агрессивного поведения, как и чувство вины, с которым они часто связаны.

Вина при определенных условиях усиливает функции суперэго и уменьшает явное агрессивное поведение; в других же условиях она увеличивает потребность в наказании и тем самым повышает вероятность агрессивного поведения (бессознательная цель которого заключается в наказании и искуплении).

9. *Активность безличная*. Эта категория включает ответы, в которых рука изменяет свое физическое положение или сопротивляется силе тяжести. Примеры: «махать», «продевать нитку в иголку», «тащить», «подбирать маленький предмет», «доставать что-нибудь», «вязать», «бросать что-нибудь», «собирать что-нибудь».

10. *Пассивность безличная*. Эта категория включает ответы, отражающие безличные тенденции к действию, в которых рука не изменяет физического положения или пассивно подчиняется силе тяжести. Примеры: «лежит отдыхая», «спокойно вытянутая», «сушит ногти», «роняет что-то», «ждет».

11. *Описание*. Эта категория включает ответы, которые являются скорее физическим описанием руки. У пациента могут быть определенные «настроения», связанные с рукой, однако никаких ассоциаций с тенденцией к действию или кинестетических ассоциаций не наблюдается. Примеры: «это красивая рука», «некрасивая рука», «пухлая рука».

Методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки

А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии.

1. **Физическая агрессия** — использование физической силы против другого лица.

2. **Вербальная агрессия** — выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань).

3. **Косвенная агрессия** — использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных взрывов ярости (крик, топание ногами и т. п.).

4. **Негативизм** — оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов.

5. **Раздражение** — склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости.

6. **Подозрительность** — склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающая из убеждения, что окружающие намерены причинить вред.

7. **Обида** — проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания.

8. **Аутоагрессия или чувство вины** — отношение и действия, направленные на себя, окружающих, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно.

Инструкция: прочитайте утверждения и подумайте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, образу жизни, исходя из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.

13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.

15. Часто бываю не согласен с людьми.

16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.

18. В раздражении хлопаю дверьми.

19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.

20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.

22. Думаю, что многие люди не любят меня.

23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.

25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.

26. Я не способен на грубые шутки.

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.

30. Довольно многие завидуют мне.

31. Требую, чтобы люди уважали мои права.

32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. От злости иногда бываю мрачным.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.

36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.

40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.

43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.

47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.

50. Часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.

55. Дерусь не реже и не чаще других.
 56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
 57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
 58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
 59. Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю.
 60. Ругаюсь только от злости.
 61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
 62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
 63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
 64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
 65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
 66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
 67. Часто думаю, что живу неправильно.
 68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
 69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
 70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
 71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
 72. В последнее время я стал занудой.
 73. В споре часто повышаю голос.
 74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
 75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка данных

В обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «нет» и «пожалуй, нет» (суммируются как ответы «нет»).

Ключ для обработки результатов испытания по опроснику

- «1». **Физическая агрессия** (к = 11):
 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
 «2». **Вербальная агрессия** (к = 8):
 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
 «3». **Косвенная агрессия** (к = 13):
 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
 «4». **Негативизм** (к = 20):
 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
 «5». **Раздражение** (к = 9):
 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
 «6». **Подозрительность** (к = 11):
 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
 «7». **Обида** (к = 13):
 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
 «8». **Чувство вины** (к = 11):
 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «да», то мы его регистрируем как ответ «нет», если был ответ «нет», регистрируем как ответ «да».

Ключ 2 с бланком для анализа результатов

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления (нормированные) показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются). Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») : 3 = ИА (индекс агрессивности); («6» + «7») : 2 = ИВ (индекс враждебности).

Глава 5

Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений

5.1. Социометрия и оценка группы

Термин «социометрия», означающий измерение взаимоотношений в группе, предложен американским ученым Дж. Морено.

Социометрическая процедура в основном сводится к следующему. Сначала определяется значимый критерий для оценки той или иной стороны межличностного взаимодействия. Для этого формулируются вопросы, относящиеся к определенной реальной ситуации, например: «С кем из школьных товарищей ты бы хотел играть в команде?», «Кого из членов вашего класса (группы) ты бы хотел иметь соседом по квартире?», «Кого бы ты пригласил на день рождения?» и т. п. Вопрос, не связанный с конкретной деятельностью, например: «Кто из членов класса (группы) тебе товарищ?» — является слабым критерием. Таких неконкретных формулировок следует избегать. Вопросы заносятся на специальную карточку и сообщаются устно, при этом на карточку заносятся только ответы, т. е. фамилии (или их кодовые обозначения) выбранных членов группы. Число выборов может соответствовать количеству членов обследуемой группы, но может быть ограниченным до 3—5 выборов.

Ниже приводится один из вариантов социометрической карточки. Сверху справа указывается фамилия (или кодовый знак) того, кто выбирал, слева — фамилии (или кодовые обозначения) тех, кого выбирали в порядке очередности.

1. Кузнецов В. 2. Иванов А. 3. Александров О.	Лебедев А.
---	------------

Существует два взаимодополняющих способа графической обработки результатов — социоматрица и социограмма.

Социоматрица внешне напоминает турнирную таблицу спортивных соревнований. По вертикали записываются под номерами по алфавиту фамилии (или кодовые обозначения) всех членов изуча-

емой группы, по горизонтали — только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 и т. д. обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в 1, 2, 3-ю очередь. Взаимный выбор обводится кружком. Один из видов социоматрицы представлен в таблице 16.

Таблица 16

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А			1		3	3		2	2	1
2	Б	3								1	2
3	В	3				1				2	
4	Г		3	1						2	
5	Д				2	3				1	
6	Е				3						
7	Ж		1		3		2				
8	З		1							2	3
9	И	3			2		1				
10	К		2	1					3	1	
Количество выборов		3	4	2	3	2	4	0	2	7	30
Количество взаимных выборов		1	3	1	1	1	2	0	2	1	2

На основе социоматрицы возможно построение социограммы — карты социометрических выборов. Данная карта может иметь вид шита, состоящего из четырех концентрических окружностей. В первом круге располагаются испытуемые, получившие 6 и более выборов, во втором — 3—5 выборов, в третьем — 1—2 выбора, в четвертый круг попадают не получившие ни одного выбора.

Концентрическая социограмма представлена на рисунке 6. Таким образом, члены спортивной команды, расположившиеся в первом и втором кругах, занимают благоприятное положение в группе, а спортсмены, оказавшиеся в третьем и особенно в четвертом круге, находятся в неблагоприятном положении. Следовательно, чем ближе к центру круга располагается член группы, тем выше его положительный статус, и наоборот.

Характеристики индивидуальных социально-психологических свойств личности в роли члена группы могут быть измерены количественно¹.

Кроме социометрических форм опроса взаимоотношения в группе можно определить путем наблюдения за спортсменами в процессе реальной тренировочной и соревновательной деятельности. Наблюдение целесообразно осуществлять по следующим критери-

¹См.: Методы социальной психологии. — Л., 1977. — С. 104—107; Методы психодиагностики в спорте. — М., 1984. — С. 61—67.

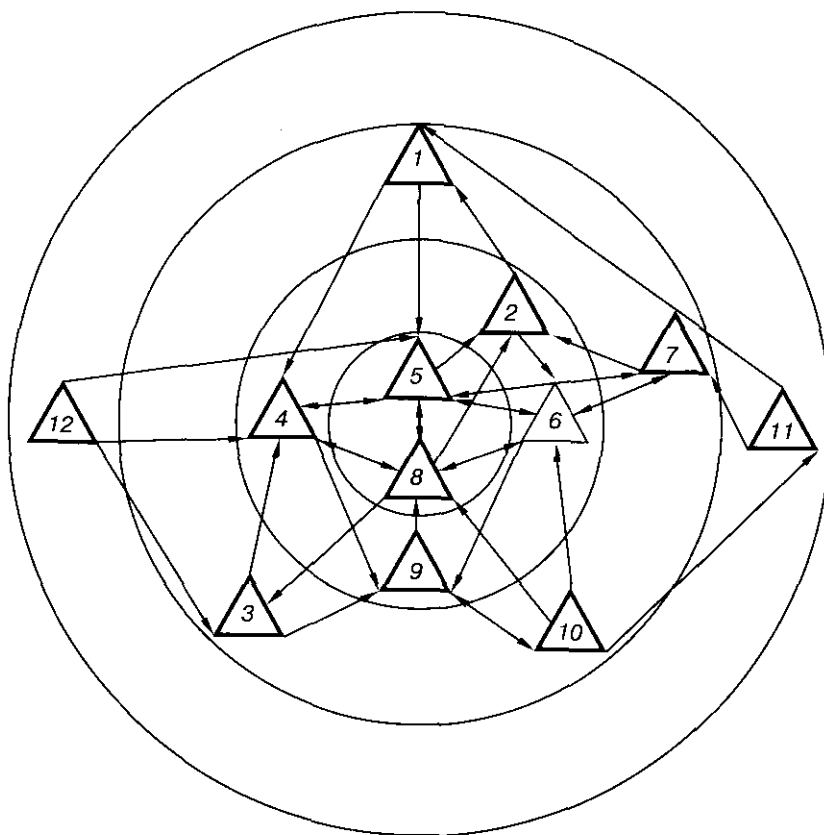


Рис. 6. Вариант социогаммы:
 ← — односторонний выбор, ← → — взаимный выбор,
 Δ — порядковый номер члена группы

ям: характер взаимодействия, уровень взаимопонимания, наличие одобрений и упреков, готовность к взаимопомощи. Наблюдаемые признаки оцениваются по 5-балльной шкале.

Шкала показателей групповых взаимоотношений, разработанная В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой, дана в таблице 17.

Таблица 17

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условные оценки
1	Взаимодействуют согласованно и слаженно, понимают друг друга с полуслова, не упрекают, а поддерживают, проявляют инициативу во взаимопомощи	5

Продолжение

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условные оценки
2	Взаимодействуют с незначительными рассогласованиями, хорошо понимают друг друга, поддержка и одобрение преобладают над упреками, помогают друг другу при необходимости	4
3	Взаимодействуют несогласованно, понимают друг друга с трудом, высказывают много упреков, не стремятся к взаимопомощи, оказывая ее лишь по просьбе	3
4	Взаимодействуют формально, партнеры не хотят понимать друг друга, взаимные обвинения преобладают над дружескими советами, высказывают явное нежелание помочь друг другу	2
5	Взаимодействие практически отсутствует, оно происходит лишь случайно, партнеры конфликтуют, категорически отказываются помочь друг другу	1

Характеристика спортивной команды может даваться самими спортсменами со стороны оценки психологической атмосферы, сложившейся в коллективе.

Диагностическая шкала-опросник предложена Ф. Фидлером (адаптирована Ю. Л. Ханиным)¹.

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «Х», тем ниже балл и благоприятнее психологическая атмосфера в команде. Итоговый показатель колеблется от 10 баллов (наиболее положительная оценка) до 80 баллов (самая неблагоприятная).

Атмосфера в группе

Инструкция: ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в любой группе (бригаде, команде). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поместите знак «Х» на шкале, тем более выражен признак в вашей группе.

Итак, для атмосферы в вашей группе характерны:

№ п/п	Атмосфера в группе		
1	Дружелюбие	1 2 3 4 5 6 7 8	Враждебность
2	Согласие	1 2 3 4 5 6 7 8	Несогласие

¹См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980. — С. 180—183.

№ п/п	Атмосфера в группе		
3	Удовлетворенность	1 2 3 4 5 6 7 8	Неудовлетворенность
4	Увлеченность	1 2 3 4 5 6 7 8	Равнодушие
5	Продуктивность	1 2 3 4 5 6 7 8	Непродуктивность
6	Теплота	1 2 3 4 5 6 7 8	Холодность
7	Сотрудничество	1 2 3 4 5 6 7 8	Отсутствие сотрудничества
8	Взаимная поддержка	1 2 3 4 5 6 7 8	Недоброжелательность
9	Занимательность	1 2 3 4 5 6 7 8	Скука
10	Успешность	1 2 3 4 5 6 7 8	Неуспешность

При оценке привлекательности группы для каждого ее члена и чтобы составить представление о том, в какой мере цели и установки членов команды совпадают, может быть использован индекс групповой сплоченности Сисшора, адаптированный и модифицированный в ЛНИИФКе¹ для применения в спортивных командах и тренерами.

Данный опросник состоит из 5 разделов (вопросов). Каждый ответ оценивается определенным количеством баллов, указанным в скобках.

Текст опросника

- Как вы оценили бы свою принадлежность к команде?
 - Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5).
 - Участвую в большинстве видов деятельности (4).
 - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
 - Не чувствую, что являюсь членом команды (2).
 - Тренируюсь отдельно от других членов команды (1).
 - Не знаю, затрудняюсь ответить (1).
- Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность (без изменения материальных условий)?
 - Да, очень хотел бы перейти (1).
 - Скорее всего перешел бы, чем остался (2).
 - Не вижу никакой разницы (3).
 - Скорее всего остался бы в своей команде (4).
 - Очень хотел бы остаться в своей команде (5).
 - Не знаю, трудно сказать (1).
- Каковы взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?
 - На тренировках:
 - Лучше, чем в любой команде (5).
 - Лучше, чем в большинстве команд (4).
 - Примерно такие же, как и в большинстве команд (3).
 - Хуже, чем в большинстве команд (2).

¹Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980. — С. 184—185.

5) Хуже, чем в любой команде (1).

6) Не знаю (1).

Б. На соревнованиях:

1) Лучше, чем в любой команде (5).

2) Лучше, чем в большинстве команд (4).

3) Примерно такие же, как и в большинстве команд (3).

4) Хуже, чем в большинстве команд (2).

5) Хуже, чем в любой команде (1).

6) Не знаю (1).

В. Вне тренировок и соревнований. (Ответы см. «А» и «Б».)

4. Каковы взаимоотношения спортсменов с тренером (тренерами) команды? (См. «А» и «Б».)

5. Каково отношение к делу на тренировках и соревнованиях? (См. «А» и «Б».)

Итоговый показатель по всем разделам может составлять от 7 (очень неблагоприятная оценка команды) до 35 баллов (очень высокая оценка привлекательности команды).

5.2. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер — спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым¹. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. Поведенческий показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Шкала «тренер — спортсмен»

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет».

- Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
- Мне трудно ладить с тренером.
- Тренер — справедливый человек.
- Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
- Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
- Слово тренера для меня — закон.
- Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
- Я вполне доволен тренером.

¹См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980. — С. 172—180.

9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Обработка результатов

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Гностический компонент включает вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (номера со знаком «-» означают ответ «нет», остальные — «да»); эмоциональный — вопросы: -2, -5, 8, 11, 14, -17, -20; поведенческий — вопросы: 3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24.

В таблице 18 дан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер — спортсмен».

Таблица 18

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (код)	Показатель			
		гностический	эмоциональный	поведенческий	итоговый
1	А	3	5	5	13
2	Б	3	4	3	10
3	В	2	1	2	5
4	Г	6	5	5	16
5	Д	2	1	3	6
6	Е	3	2	4	9
7	Ж	3	1	2	6
8	З	6	6	4	16
9	И	8	8	7	23
10	К	1	1	6	8
	Средняя арифметическая	$3,7 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	$4,1 \pm 0,5$	$12,2 \pm 1,7$

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличност-

ного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкеты полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности. Критериями оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, стремление к общению с тренером.

Оценка этих отношений может производиться также по 5-балльной шкале, представленной в таблице 19, составленной В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

Таблица 19

Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом

№ п/п	Наблюдаемый показатель у спортсмена	Условная оценка
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советов тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет повод к тому, чтобы не исполнить указаний	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто конфликтует	1

Изучение результативности деятельности тренеров (разработана А. Н. Николаевым)

В общенаучном значении результативность деятельности принято выводить по трем критериям, позаимствованным из кибернетики: по количеству, качеству и по стабильности. В некоторых видах деятельности, в том числе и в педагогической деятельности тренера, использование всех трех критериев затруднено, поскольку по двум из них — по количеству и стабильности — показатели заданы извне. Действительно, количество занимающихся у него определено администрацией, а показатели стабильности — тренировочными периодами (подготовительным, соревновательным и переходным; правда, определенная стабильность — нестабильность может быть оценена в соревновательном периоде).

Говоря о результативности деятельности, мы предполагаем ее общественное признание, т. е. ее успешность.

При оценке успешности деятельности тренера следует оценивать только конечный ее продукт. Продуктом деятельности тренера является степень положительных изменений его учеников, другими словами — успешная реализация функций спорта. От спорта как социального явления ожидают воспитания, обучения, оздоровления и подготовленности к соревнованию — это и есть его функции. Если «проводником» функций спорта является тренер, то по тому, насколько продуктивно он это делает, можно определить успешность его деятельности.

Таким образом, оценивая успешность деятельности тренера, необходимо оценить отдельные ее эффекты: воспитательный (формирование у учеников положительных спортивных и жизненно важных качеств), образовательный (обучение учеников знаниям в области физической культуры и умениям эффективно выполнять двигательные действия), оздоровительный (улучшение самочувствия и здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей) и соревновательный (повышение уровня спортивных достижений учеников).

Методами оценки успешности профессиональной деятельности тренера могут явиться как объективные измерения изменений, произошедших с учениками, так и экспертная оценка указанных выше эффектов.

При этом в качестве экспертов могут выступать сами спортсмены (или их родители) — оценка «снизу», руководители ДЮСШ — оценка «сверху», коллеги тренера — оценка «сбоку» и изучаемые тренеры — самооценка «изнутри».

Такой метод оценки успешности отличается практичностью и несущественными затратами времени и средств для получения текущих результатов о динамике эффективности учебно-тренировочного процесса.

Важно, чтобы такая экспертная оценка производилась за время, достаточное для получения заметных положительных результатов. Оценка характера изменений должна определяться по отношению к 4—5 спортсменам, выбранным случайным образом, а не ко всей группе занимающихся.

Данная методика может использоваться при профессиональной аттестации тренеров и при их расстановке на воспитательно-оздоровительные и учебно-тренировочные группы.

Каждый из признаков должен быть оценен по 11-балльной системе. Шкалы 1, 5, 9 отражают успешность воспитательной деятельности тренера; 2, 6, 10 — образовательной; 3, 7, 11 — оздоровительной; 4, 8, 12 — соревновательной. При обработке полученных данных необходимо, сложив зачеркнутые цифры по трем шкалам, отражающим изменения по отдельным функциям, разделить на 3, т. е. найти среднюю арифметическую.

Показатель общей успешности деятельности тренера выводится так же, путем нахождения средней арифметической по четырем функциям деятельности.

Инструкция: просим вас, оценивая изменения выраженности характеристик спортсмена _____ за последние полгода, в каждый из нижеперечисленных шкал зачеркнуть ту цифру, которая в наибольшей мере отражает эти изменения.

Цифра «0» свидетельствует о равновесии, цифра «5» — о максимальной выраженности каждой из характеристик.

№ п/п	У спортсменов изменяются показатели	Шкалы	У спортсменов изменяются показатели
1	Стал целеустремленнее	54321012345	Целеустремленность падает
2	Техника в своем виде спорта почти не изменилась	54321012345	Техника в своем виде спорта значительно улучшилась
3	Улучшились фигура и осанка	54321012345	Фигура и осанка ухудшились
4	Снизилась спортивная достижения	54321012345	Спортивные достижения повысились
5	Дела команды стал ставить выше личных	54321012345	Личные дела стал ставить выше дел команды
6	Естественные движения (бег, прыжки, метания) становятся неправильными	54321012345	Стал правильнее выполнять естественные движения
7	Стал значительно сильнее	54321012345	Показатели силы снижаются
8	Наблюдается нестабильность спортивных результатов	54321012345	Спортивные результаты становятся стабильнее
9	На занятиях становится все активнее	54321012345	Активность на занятиях падает
10	Информированность о физической культуре и спорте не изменилась	54321012345	Стал значительно больше знать о физической культуре и спорте

№ п/п	У спортсменов изменяются показатели	Шкалы	У спортсменов изменяются показатели
11	Значительно повысилась общая выносливость	54321012345	Выносливость практически не изменилась
12	Надежность соревновательных выступлений не стала выше	54321012345	Повысилась надежность выступления на соревнованиях

При обработке полученных данных следует учесть, что полярность шкал различна. Некоторые из благоприятных признаков, характеризующих спортсмена, расположены слева, а некоторые справа.

Таким образом, полярность шкал оценки успешности выполнения тренерами воспитательной и оздоровительной функций (нечетные номера шкал) прямая, а образовательной и соревновательной — обратная.

Если нам необходимо определить, например, успешность выполнения тренером образовательной функции спорта, то нас интересуют только признаки, помещенные на шкалах 2, 6 и 10. Например, испытуемый на шкале 2 зачеркнул 0, на шкале 6 — 2 слева от нуля, а на шкале 10 — 1 справа от нуля. Это в соответствии с ключом значит, что он по первому признаку (шкала 2) получил 6 баллов, по второму (шкала 6) — 4 балла, а по третьему (шкала 10) — 7 баллов, т. е. в сумме 17 баллов. Таким образом, разделив число 17 на 3, получаем 5,67 — такова успешность выполнения тренером образовательной функции спорта.

Ключ к обработке

№ п/п	Полярность шкал										
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
№ п/п	Следует интерпретировать как										
1	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

№ п/п	Полярность шкал										
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
№ п/п	Следует интерпретировать как										
5	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

5.3. Групповая оценка личности. Метод парного сравнения, определение эффекта общения

В процессе совместной деятельности у членов спортивного коллектива вырабатываются взаимные представления друг о друге как о специалисте, человеке, товарище. По содержанию эти представления являются оценочными характеристиками различных свойств личности (характера, способностей, знаний, умений, воли и др.).

ГОЛ — групповая оценка личности — отражает общественное мнение о человеке как о члене коллектива. ГОЛ есть статистическая совокупность индивидуальных представлений о человеке.

Практика психологических исследований показала, что пятнадцать испытуемых достаточно для получения результатов на уровне 5% вероятности ошибки. Оценивающие должны находиться с оцениваемым человеком в отношениях личного взаимодействия. Кроме того, желательно, чтобы экспертная группа состояла из людей, занимающих разное положение в официальной и неофициальной структуре коллектива. Для определения неофициальной структуры можно воспользоваться данными социометрии.

Групповой оценке личности предшествует разработка перечня личностных качеств, необходимых для успешного овладения школьником той или иной спортивной специальностью. Объем требова-

ний может быть выражен определенным числом качеств личности (это число варьируется от 20 до 180), сгруппированных по некоторым признакам.

Например, выделенные группы качеств характеризуют отношение человека к своему труду (трудолюбие, увлеченность, творчество и т. д.), к людям (честность, воспитанность и т. д.), к себе (требовательность, уверенность и т. д.). Здесь может быть дана и характеристика знаний, умений и навыков аттестуемого. В качестве основы можно воспользоваться опросником «самооценка личности» С. А. Будасси, интерпретированным для спортивной деятельности Ю. Я. Киселевым (см. следующую главу).

Очерченный минимум необходимых и желательных качеств для того или иного спортивного коллектива предлагается хорошо знающим этот коллектив людям для ранжирования каждого качества по заданной шкале.

Вариант 10-балльной шкалы (от 0 до 9), предложенной сотрудниками кафедры социальной психологии ЛГУ, представлен в таблице 20.

Таблица 20

№ п/п	Качество (от 20 до 150 признаков)	Отсутствие качества	Качество присуще	
			в большей степени	в меньшей степени
1	Специальные знания	0	98765	4321
2	Вежливость	0	98765	4321
3				
4				

ГОЛ складывается из оценки по каждому качеству в пределах предлагаемой шкалы.

Методика парных сравнений

С целью определения относительного положения того или иного обследуемого в группе по какому-либо показателю (например, дисциплинированности, общественной активности, авторитетности и т. д.) может быть применен метод парных сравнений. Процедура его использования сводится к следующему. Сначала составляется список группы под номерами (не более 20—30 человек, хорошо известных проходящим исследование, например, руководителям команды, капитану, тренеру и др.). По горизонтали сверху и снизу пишутся номера, соответствующие фамилиям, и строится матрица парных сравнений, вариант которой дан в таблице 21.

Таблица 21

Матрица парных сравнений

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Сумма очков	Балл
1	А	—	1	0	0	1	0	1	0	0	3	4
2	Б	0	—	0	0	1	0	1	0	0	2	3
3	В	1	1	—	1	1	0	1	0	1	6	7
4	Д	1	1	0	—	1	0	1	0	1	5	6
5	Е	0	0	0	1	—	0	1	0	0	1	2
6	Ж	1	1	1	1	1	—	1	1	1	8	9
7	З	0	0	0	6	0	0	—	0	0	0	1
8	И	1	1	1	1	1	0	1	—	1	7	8
9	К	1	1	0	0	1	0	1	0	—	4	5

Далее обследуемый под № 1 сопоставляется со следующим по списку — под № 2. Тому из них, кому отдается предпочтение, ставится 1 очко, другому — 0. Затем обследуемый под № 1 сопоставляется с другими членами группы. После этого обследуемый под № 2 сопоставляется с № 3, 4 и т. д. Затем № 3 сопоставляется с № 4, 5 и т. д.

В заключение подсчитывается сумма очков, полученных каждым, и составляется 9- или 5-балльная шкала или же рассчитывается ранговое место каждого из обследованных. Сопоставление обследуемых целесообразно проводить комиссией из 2—3 лиц, хорошо знающих группу. Иногда такое сопоставление проводится при участии всей группы с голосованием в спорных случаях.

Методика изучения мотивации к одобрению

Одним из проявлений социальности человека является субъективная для него значимость мнений и оценок окружающих его людей. Стремление заслужить похвалу, одобрение становится одним из сильнейших мотивов деятельности.

Для изучения и измерения мотивации одобрения применяется шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Д. Крауном и Д. Марлоу (1960, 1964). Здесь мы приводим сокращенный вариант этой шкалы¹.

¹См.: Шкала Марлоу — Крауна для исследования мотивации одобрения: Метод. письмо. — Л., 1976.

Русский вариант шкалы состоит из 20 вопросов-суждений, где каждый вопрос по шкале, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. Обработка опроса включает подсчет с помощью ключа итогового показателя.

Шкала самооценки мотивации одобрения

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите «да», если же оно неверно, то «нет».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Были случаи, когда я бросал что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Были случаи, когда я придумывал вескую причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думал, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ключ для обработки результатов опроса:
ответы «да» на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20; ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Общий итоговый показатель мотивации одобрения по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов. Итоговый показатель может располагаться в диапазоне от 0 до 20. Чем он выше, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека к одобрению других, связанная с потребностью в общении.

Психологический эффект межличностного общения в процессе спортивной деятельности может быть различным. В частности, в спортивных играх межличностное взаимодействие с партнерами может улучшить или ухудшить состояние спортсмена, эффективность его деятельности, успешность его игрового взаимодействия.

Самооценка отношений с тренером

Ниже дан образец регистрационного бланка. Ответы ранжируются по 7-балльной шкале.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. _____ дата _____ исследование № _____

Отметьте на регистрационном бланке номер ответа, точнее всего соответствующий вашему мнению.

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Если на тренировках мне уделяют внимание, я работаю значительно активнее, чем обычно | 1 2 3 4 5 6 7 | Так же, как обычно |
| 2. Резкие замечания тренера на соревнованиях помогают собраться, быть внимательным, активизируют меня | 1 2 3 4 5 6 7 | Мешают играть, подавляют меня, отвлекают, выбивают из колеи |
| 3. После одобрения, похвалы тренера я обычно играю активнее, собраннее, внимательнее, с большей ответственностью | 1 2 3 4 5 6 7 | Успокаиваюсь, расслабляюсь, иногда выключаюсь из игры |
| 4. После резких замечаний партнеров я обычно значительно активнее, собраннее, внимательнее | 1 2 3 4 5 6 7 | Значительно хуже, долго не могу собраться |
| 5. Когда я чувствую поддержку, одобрение, помощь товарищей по команде, то обычно играю значительно лучше | 1 2 3 4 5 6 7 | Не лучше и не хуже, чем обычно |

Пункты шкалы самооценки

№ п/п	Состояние	Результаты игры
1	Значительно улучшается, действует положительно, стимулирует, мобилизует, повышает настроение, желание играть, спортивную злость	Играю значительно лучше, активнее, результативнее, допускаю меньше ошибок
2	Лучше	Лучше
3	Пожалуй, лучше	Пожалуй, лучше
4	Не изменяется: ни лучше, ни хуже	Ни лучше, ни хуже
5	Скорее ухудшается	Пожалуй, хуже
6	Ухудшается	Играю хуже
7	Значительно ухудшается (снижается настроение, желание играть, чувствую себя подавленным, отвлекаюсь, трудно играть)	Играю значительно хуже (допускаю больше ошибок, играю вяло, безынициативно)

Методика диагностики личностных отношений Т. Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений в самооценке и взаимоотноенке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: *доминирование — подчинение* и *дружелюбие — агрессивность*. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессе межличностного восприятия. Они являются одними из главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами, поведение члена группы оценивалось по двум переменным, анализ которых осуществлялся в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: *доминирование — подчинение, дружелюбность — недружелюбность, эмоциональность — аналитичность*.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной к вертикальной осям обозначены четыре ориентации: *доминирование — подчинение, дружелюбие — агрессивность*. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь — соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на шестнадцать секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что, чем ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимо-

связь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (*доминирование — подчинение*) и горизонтальная (*дружелюбие — агрессивность*) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из восьми типов отношений образуется 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по четыре и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т. е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция.

Максимальная оценка уровня — 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения.

0—4 балла — низкая 5—8 баллов — умеренная	Адаптивное поведение
9—12 баллов — высокая 13—16 баллов — экстремальная	Экстремальное поведение до патологии

Разные направления диагностики позволяют определять тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное Я», «реальное Я», «мои партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального ключа к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму (рис. 7), при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие.

Доминирование = (I — V) + 0,7 · (VII + III — IV — VI). *Дружелюбие* = (VII — III) + 0,7 · (VIII + VI — IV — II).

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С. В. Максимовым приведены индек-



Рис. 7. Дискограмма

сы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, уровня осознания личностью мнения группы, значимости группы.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

13—16 — диктаторский, властный, деспотичный характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9—12 — доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0—8 — уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистический

13—16 — стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0—12 — эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13—16 — жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9—12 — требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0—8 — упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13—16 — отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

9—12 — критичный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0—8 — критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13—16 — покорный, склонный к самоуничтожению, слабый, готов уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9—12 — застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0—8 — скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13—16 — резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9—12 — послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0—8 — конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9—12 — дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования быть хорошим для всех без учета ситуации, настроен на цели микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0—8 — склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9—16 — гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0—8 — ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Тест опросника

Инструкция: поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте).

- I. 1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
- II. 5. Обладает чувством собственного достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
- III. 9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
- IV. 13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявить недоверие.
16. Часто разочаровывается.
- V. 17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
- VI. 21. Благородный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
- VII. 25. Способен к сотрудничеству.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
- VIII. 29. Деликатный.
30. Одобряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.

- I. 33. Способен вызвать восхищение.
34. Пользуется уважением у других.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
- II. 37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловит и практичен.
40. Любит соревноваться.
- III. 41. Строгий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
- IV. 45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, шепетильный.
- V. 49. Легко смущается.
50. Неуверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
- VI. 53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
- VII. 57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросердечный.
- VIII. 61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
- I. 65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значимости.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
- II. 69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый и расчетливый.
- III. 73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Своекорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
- IV. 77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.

- V. 81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
- VI. 85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решение.
88. Легко попадает впросак.
- VII. 89. Легко попадает под влияние друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благоприятен ко всем без разбору.
92. Всем симпатизирует.
- VIII. 93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
- I. 97. Стремится к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
- II. 101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
- III. 105. Язвительный, насмешливый.
106. Злобный, жестокий.
107. Часто гневливый.
108. Бесчувственный, равнодушный.
- IV. 109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Неверчивый и подозрительный.
- V. 113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотелый.
- VI. 117. Почти никогда никому не возражает.
118. Ненавязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
- VII. 121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
- VIII. 125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

4.4. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности спортсмена

Оценка общей психологической устойчивости

Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатов каких-либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту в действии после больших физических нагрузок, например после кросса на 1 или 3 км, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний и др.

Проба 1. После разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5—7 раз с 3—5 м) выполнить кросс на 1 км и повторить после него упражнения на координацию и в бросках.

Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости.

Проба 2. После выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5—7 раз) провести упражнение с вестибулярными нагрузками. Исходное положение — наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног, 1 — быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступанием в течение 1 с на 360°; 2 — наклониться в исходное положение. Выполнить упражнение 10 раз. Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг.

Снижение результатов в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуловегетативных реакций).

Оценка психической надежности

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной В. Э. Мильманом, сотрудником ВНИИФК (1976). Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, способность перестро-

иться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т. д.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т. д.

Сокращенный вариант анкеты психологической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает то суждение, которое соответствует его собственному.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса 17) и оценивается определенным количеством баллов.

Анкета психической надежности

Инструкция: перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 5а и т. д. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

- а) в спокойном состоянии, практически не волнуясь;
- б) в состоянии повышенного возбуждения;
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на соревнованиях?

- а) да; б) иногда; в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

- а) обычно не задумываюсь над этим; б) иногда; в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

- а) да; б) не могу сказать определенно; в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) да; б) бывают колебания; в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

- а) да; б) бывают колебания; в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

- а) да; б) иногда; в) нет.

8. Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

- а) да; б) иногда; в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

- а) да; б) не всегда; в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

- а) да; б) не всегда; в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

- а) да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

- а) при строгом сознательном контроле своих действий; б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

- а) да; б) иногда; в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?

- а) да; б) иногда; в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

- а) за несколько дней до соревнований; б) накануне соревнований; в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

- а) да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)

- а) нет, не провожу;

- б) стараюсь успокоиться, снять напряжение;

- в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном;

- г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении;

- д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус;

- е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении;

- ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость;

- з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления;

- и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?

- а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

- а) нет; б) не всегда; в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

- а) нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ; б) этой проблемы передо мной не возникало; в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — это трудный экзамен; б) соревнование — это праздник; в) и то и другое.

Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «—» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними дан-

ными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ) — от 12 до 5 баллов; саморегуляция (СР) — от 10 до 6 баллов; мотивационно-энергетический компонент (М-Э) — от 10 до 7 баллов; стабильность и помехоустойчивость (Ст-П) — от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В. Э. Мильман и др.), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

№ п/п	Компоненты психической надежности											
	СЭУ			СР			М-Э			Ст-П		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1	-1				
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

Сам спортсмен также может оценить свою соревновательную надежность путем самонаблюдения за своим поведением в условиях соревнований.

Критерии оценки условий соревнований

Тест разработан В. Л. Марищуком и В. Е. Евдокимовым

Наблюдаемые показатели	Условные оценки
1. Испытывается чувство готовности к выступлению, хорошие отношения с тренерами и товарищами по команде. Предшествующие успехи на тренировках и соревнованиях чаще всего положительные. После тренировочных нагрузок наступает достаточно быстрое восстановление. Желание тренироваться остается высоким или даже возрастает	5
2. Имеются отдельные сомнения в успехе, недоработки на тренировках, случаи столкновений с тренером и товарищами по команде. В материальных условиях имеются погрешности — недостаточная комфортность, иногда требующая мобилизации дополнительных функциональных резервов. После тренировочных нагрузок восстановление в основном наступает в течение тех же суток, хотя возможна небольшая кумуляция утомления. Желание тренироваться сохраняется, даже может появляться спортивный азарт, несмотря на небольшое утомление	4
3. Имеются сомнения в успешности выступления. Противники весьма сильные. На тренировках были недоработки. Тренер нередко выражает недовольство. В психологическом климате команды отсутствует гармония. После тренировок достаточно полное восстановление наступает через два-три дня. Может временно пропадать желание тренироваться, хотя сохраняется некоторая надежда хорошо выступить («надо попробовать»). Материальные условия соревнований малоудовлетворительны, необходима мобилизация дополнительных функциональных резервов	3 (4)
4. Уверенность в успехе отсутствует. Тренировки проводились удовлетворительно. Тренер постоянно выражает недовольство. В команде имеются конфликты. Материальные условия соревнований неудовлетворительные, препятствуют успешной соревновательной деятельности. После тренировок постоянная кумуляция утомления. Ухудшаются сон и аппетит. Пропадает всякое желание тренироваться и выступать. Частота пульса даже в покое несколько повышенная (на 5—10 ударов в минуту) и др.	2—1

5.5. Методики для оценки волевых качеств

Компоненты оценки волевых качеств содержатся в некоторых распространенных референтных личностных тестах: в 16-факторном опроснике Кеттелла можно получить сведения об эмоционально-волевой устойчивости, самоконтроле; во Фрайбургском личностном опроснике — об уверенности в своих силах, выдержанности; в Калифорнийском психологическом опроснике — о чувстве уверенности в себе, инициативности, самоконтроле; в *ММРІ* — о волевом контроле, устойчивости к дезорганизирующим воздействиям, психоустойчивости и др.

Информация о развитии волевых качеств содержится в «психологических профилях» Россолито, в опроснике П. Хеппнера и К. Петерсена, в заданиях на оценку эмоционально-волевой устойчивости в Карте личности Н. К. Платонова и др.

Методика «Самооценка силы воли»

Разработана С. М. Шингаевой и приведена с небольшой коррекцией.

Инструкция: на вопросы следует отвечать: «да» (что соответствует 2 баллам); «не знаю» или «бывает редко» (1 балл); «нет» (0 баллов). Давайте ответы и одновременно ставьте баллы.

Тест опросника

1. Вы в состоянии завершить начатую работу, хотя она не интересна и можно к ней вернуться позже?
2. Вы без особого внутреннего сопротивления выполняете необходимую работу, хотя она вам неприятна (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Попадая в конфликтную ситуацию, вы способны взять себя в руки, заставить себя проявить объективность?
4. Если прописана диета, вы способны преодолевать кулинарные соблазны?
5. Если целесообразно, вы можете утром вставать раньше обычного, хотя хочется спать?
6. Вы знаете, что, если сочтете необходимым, способны бросить курение или резко его сократить?
7. Вы благоразумно удерживаете себя от различных привлекательных соблазнов?
8. Даже испытывая страх, вы все равно выполняете порученное дело?
9. Вы принимаете рекомендованное лекарство, несмотря на то что оно неприятно?
10. На соревнованиях по длительному бегу, плаванию, лыжам вы способны преодолевать очень сильную усталость и стремитесь поддерживать высокий темп передвижения?
11. Вы без колебаний готовы перенести трудности, если это нужно для выполнения поставленной цели?
12. Вы обычно строго придерживаетесь намеченного распорядка дня?
13. Если необходимо, вы способны ограничивать себя в питье, несмотря на жажду?

14. Интересные развлекательные телепередачи не заставляют вас отключиться от важной срочной работы?

15. Вы можете преодолеть чувство страха, проявить самообладание, выполняя опасную, эмоционально насыщенную деятельность?

Оценки: 22—30 баллов — оценка силы воли высокая; 13—21 балл — средняя; 0—12 баллов — низкая.

Оценка волевого качества целеустремленности

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. Если вы полностью согласны, подчеркиваете оценку «5». Если в большей мере согласны, чем не согласны, — подчеркиваете 4 балла; в случае когда нет определенного мнения — 3 балла; когда скорее не согласны, чем согласны, — 2 балла; когда безусловно не согласны — 1 балл.

1. Приступая к любому делу, вы ясно представляете себе план действия (5—4—3—2—1).
2. Вы в основном определили ряд своих жизненных позиций и будете добиваться их достижения (5—4—3—2—1).
3. Когда вас постигает неудача, вы осмысливаете ее причины и вносите коррективы в последующие действия (5—4—3—2—1).
4. Начиная свою работу, вы планируете ближайшие и последующие цели, стремитесь к их достижению (5, 4, 3, 2, 1).
5. В планировании своей работы вы акцентируетесь на наиболее важных целях и, стремясь к их достижению, корректируете второстепенные (5—4—3—2—1).
6. У вас почти не бывает случаев, когда вы ставите важную цель, но не знаете, как ее достичь (5—4—3—2—1).
7. Если при достижении важной цели возникают препятствия и неудачи, вы обычно не пасуете, а ищете новых решений (5—4—3—2—1).
8. В стремлении решить какую-либо задачу вы не пренебрегаете советами, готовы к консультациям, но затем принимаете свое решение и действуете (5—4—3—2—1).
9. В сложной работе вы стремитесь найти дельных помощников, единомышленников, готовых действовать по вашему плану (5—4—3—2—1).
10. В повседневной деятельности вы обычно продумываете, что должны сделать в данный день, и стремитесь выполнить задуманное (5—4—3—2—1).
11. Вы полагаете, что любой план мало стоит, если не контролировать результаты (5—4—3—2—1).
12. Если возникают проблемы, препятствия, вы можете корректировать текущие дела, не уходя от главной цели (5—4—3—2—1).
13. К тому, что не связано с основной работой, вы относитесь с меньшим вниманием, можете переключиться от второстепенного (5—4—3—2—1).
14. Мечты без реального обоснования считаете пустой тратой времени (5—4—3—2—1).
15. Когда планируются и решаются трудные, сложные задачи в работе, к вам нередко обращаются за советом (5—4—3—2—1).

Оценка осуществляется по среднему арифметическому значению от полученных результатов.

Показатели в диапазонах: 4,5—5,0 относятся к высоким; 3,7—4,4 считаются хорошими; 2,6—3,5 — удовлетворительными; 1,9—2,5 — низкими; 1,8 и ниже — очень низкими.

Оценка волевого качества настойчивости

К тестам для изучения воли относится опросник Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко для самооценки качества настойчивости.

Инструкция: оцените свое согласие или несогласие с данными ниже утверждениями, отвечая «да» или «нет».

1. Я уже четко определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы трудной она ни была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь тому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься совершенствованием, но из этого ничего не получалось.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь достигать чего-нибудь значительного.
8. Если уж поставил перед собой важную цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение заставляет меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного плана.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое дело.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуется много времени.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки трудностям.
15. Я часто бросаю на полпути намеченные дела, теряя к ним интерес.
16. Я не умею ждать и терпеть, отдаленные цели меня не пугают.
17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.
18. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Оценки. По одному баллу начисляется за ответы «да» на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» на вопросы 3, 5, 6, 7, 10, 12, 15, 18.

Чем больше сумма набранных очков, тем больше выражена самооценка настойчивости.

Настойчивость как упорное стремление к достижению цели, несмотря на трудность и препятствия, оценивается наблюдением в процессе различных физических упражнений, специальным приемом сопоставления результатов кросса и функциональной пробы

«степ-тест» и упражнениями на статическую выносливость. Проба «степ-тест» выполняется восхождением на скамью, табурет высотой 50 см в темпе. Восхождение двумя ногами и опускание двумя ногами и подсчет «1—2» и «3—4» за 2 с (всего в течение 3 мин 180 подъемов и опусканий). После окончания нагрузки в начале 2, 3 и 4-й минут отдыха по 30 с подсчитывается пульс. Затем высчитывается индекс «степ-теста» по формуле

$$\text{Инд} = 18\,000 / \text{П2} + \text{П3} + 2\text{П4},$$

где П2, П3, П4 — частота пульса за 30 с на 2, 3, 4-й минутах, а 18 000 — постоянное число.

Нормативы: «отлично» — 125 и выше; «хорошо» — 110—124; «удовлетворительно» — 83—109; «плохо» — 67 и ниже.

Проба может проводиться одновременно с большой группой людей под команду руководителя. Для этого, например, класс, поток делится на две половины: одна выполняет упражнения, другая подсчитывает пульс по команде руководителя и записывает результаты. Восхождение на общую скамейку проводится под команду руководителя: «Начинай! Раз-два, три-четыре...», «Стой! Сесть на скамью!», «Отдых!» В начале 2 мин отдыха «взять пульс», «отсчет», «стоп», «записать результат» и т. д.

Испытуемые, имеющие высокие (отличные и хорошие) результаты в «степ-тесте» (что свидетельствует о высоких возможностях) и низкие (удовлетворительные, плохие) в кроссе (т. е. возможности не реализованы), обычно отличаются низкими волевыми качествами (если, разумеется, они достаточно мотивированы к бегу). Например, высокие показатели в беге при низких в «степ-тесте» свидетельствуют о высоком развитии качества настойчивости и упорства при выполнении деятельности, связанной с физическими нагрузками.

О настойчивости можно судить также по результатам таких статических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и т. д., а также по способности к спуртам — продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

О волевых качествах — смелости, решительности можно судить в ходе наблюдения за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также создания ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например: переход через канаву по узкой опоре или прыжком), а менее опасный — длиннее (возможность обежать препятствие).

Оценка смелости как волевого качества

Одним из приемов оценки смелости (и эмоциональной устойчивости) является поочередное выполнение физических упражнений на бумажках разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по бумажке, лежащей на земле, выпол-

ная упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на буме высотой 1,5 м (при надлежащей страховке). Пример упражнения: исходное положение — руки на поясе; 1 — левая рука к левому плечу; 2 — правая рука к правому плечу; 3 — левая рука вверх; 4 — правая рука вверх; 5 — левая рука к левому плечу; 6 — правая рука к правому плечу; 7 — левая рука на пояс; 8 — правая рука на пояс и т. п. По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому буму, а затем по высокому. Особое внимание обращают на движение спиной вперед. Если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на высоком буме так же, как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляют 5 баллов. При появлении некоторой неуверенности, 1—2 ошибках в выполнении упражнения — 4 балла. При появлении робости, 2—4 ошибках — 3 балла. Если робость приводит к искажению формы упражнения (5 ошибок и более) — 2 балла. Полное невыполнение упражнений, падение, отказ от движения спиной вперед — 1 балл.

Спортсмен может сам оценить присущие ему качества личности по анкете «Самооценка личности», предложенной С. А. Будаси, интерпретированной для спортсменов Ю. Я. Киселевым¹.

На бланке с перечислением 20 различных качеств личности (табл. 22) спортсмен в левой колонке (*N*) ранжирует эти качества в той мере, в какой они ему самому более нравятся, более значимы для него (20 — высший балл, 1 — низший балл).

Анкета «Самооценка личности»

Таблица 22

N	Качество	Условный разряд			Вид
		N	d	d ²	
	Уступчивость Смелость Вспыльчивость Настойчивость Нервозность Терпеливость Увлекаемость Пассивность Холодность Энтузиазм Осторожность Капризность Медлительность Нерешительность				

¹Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М., 1977. — С. 11 — 19.

Продолжение

N	Качество	Условный разряд			Вид
		N	d	d ²	
	Энергичность Жизнерадостность Мнительность Упрямство Беспечность Застенчивость				

Затем в правой колонке (*N*) он ранжирует эти качества относительно себя самого, в какой мере они ему присущи (от 20 до 1 балла). Далее вычисляется разница между желательным и реальным уровнем развития каждого качества (*d*). Эта разность возводится в квадрат и вычисляется общая сумма (Σ). Затем вычисляется коэффициент корреляции по формулам

$$r = 1 - 6 \cdot \Sigma d^2 / (n^2 - n); r = 1 - 0,00075 \cdot \Sigma d^2 ; \Sigma / 0,00075.$$

Чем более коэффициент корреляции приближается к 1, тем более высокая самооценка личности присуща данному спортсмену. Как показывают исследования, ведущие спортсмены имеют повышенную самооценку личности по сравнению с менее именитыми.

В различных исследованиях прошли обоснование и апробацию методики оценки волевых качеств путем применения физических упражнений и наблюдений в ходе занятий спортом.

В наблюдении могут оцениваться такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость в достижении цели, устойчивость к дезорганизующим воздействиям, уверенность в своих силах, смелость, выдержка и др. Об этих качествах можно судить, например, по тому, как спортсмен, поставив себе доступную, но трудную цель в спорте, упорно тренируется, отказывая себе порой в соблазнительных развлечениях, переключаясь от второстепенной деятельности, решая поставленные задачи или близко к ним приближаясь. Разумеется, это относится не только к спорту, физической подготовке, но и к другим общественно полезным видам деятельности.

При организации и проведении наблюдения важно освоить ряд алгоритмов оценки внешних проявлений эмоций. Особое внимание обращается на мимику готовности к действию, волевое сосредоточение, выражение стенических эмоций и, напротив, на проявление растерянности, страха, апатии, обреченности, негативных психических состояний. Кроме соответствующих проявлений в мимике, алгоритмизированной оценке подлежат также пантомимика и выразительные реакции и движения тела. Широкая информация о таком аспекте имеется в монографии В. Л. Марищука, Е. В. Синопальникова и С. С. Шестакова «Психологическая беседа с элементами физиологии» (СПб., 1996. — Ч. 1—3).

Глава 6

Исследование психических процессов

6.1. Ощущение и восприятие

Исследование ощущения и восприятия может проводиться как в целях психологического отбора, так и (чаще) для определения изменений психологических функций после различных периодов физической и спортивной тренировки. По результатам оценки ощущений у одного и того же человека можно судить и о его функциональном состоянии, утомлении.

Зрительное ощущение (определение нижнего порога)

Простейший способ приблизительного измерения описан К. К. Платоновым¹. Используются плакаты с рисунками кольца Ландольдта (рис. 8). Диаметр кольца 7,5 мм, толщина линии 1,5 мм, разрыв кольца 1,5 мм. Экспериментатору следует иметь 5—6 плакатов с разрывами в разные стороны. Необходима также рулетка для измерения расстояния от испытуемого до плаката или соответствующая разметка на полу. В комнате, где проводится исследование, должно быть постоянно хорошее освещение.

Испытуемый становится на расстоянии 6 м спиной к плакату, затем поворачивается и приближается к нему, пока не увидит разрыв. Испытание следует повторить три раза. За основу берется средний результат. Чем больше расстояние, с которого испытуемый увидел направление разрыва, тем ниже (лучше) его абсолютный порог зрительного различения (выше зрительная чувствительность).

Если разрыв определен с расстояния в 5 м, это значит, что угол различения равен 1° и зрение находится в диапазоне средних показателей.

Оценка в условных баллах остроты зрительного ощущения производится по таблице 23.

¹Платонов К. К. Психологический практикум. — М., 1960.

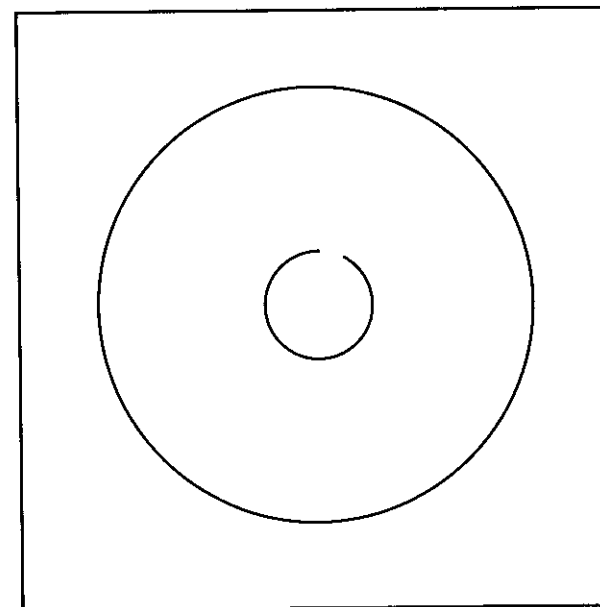


Рис. 8. Кольцо Ландольдта на плакате

Таблица 23

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Расстояние до таблицы, с которого обнаружен разрыв (в см)	640	620—640	590—620	550—590	500—550	430—500	330—430	200—330	200

Тактильное ощущение (определение нижнего порога)

Исследуется с помощью эстезиометра. Испытуемому на глаза надевается повязка. Экспериментатор прикасается к кожной поверхности испытуемого на тыльной стороне ладони ножками эстезиометра, разведенными на 1 мм, не надавливая на кожу. Затем ножки разводятся на 1,5, на 2, на 2,5 мм и т. д. (через 0,5 мм) до тех пор, пока не появится ощущение двух прикосновений. Затем ножки сближаются до появления одного прикосновения. Опыт повторяется три раза. За основу берется средний результат (в мм) от всех измерений при разведении и сведении ножек измерителя.

При отсутствии эстезиометра возможно использование обычного

циркуля-измерителя, на котором расстояние между иглами устанавливается с помощью линейки.

Оценка точности тактильного ощущения (нижнего его порога) с помощью представленной методики осуществляется по таблице 24.

Таблица 24

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Порог тактильного ощущения (в мм)	1	1,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4,5	5

Порог различения массы

Исследуется с помощью разновесов, в качестве которых могут быть использованы 50-копеечные, 1-, 2-, 5-рублевые монеты (соответственно 1, 2, 3, 5 г). Испытуемому надевается на глаза повязка, и он вытягивает руки вперед ладонями вверх. На ладонях листки бумаги 5×5 см. Экспериментатор кладет на ладони испытуемого монеты 5 и 4 г (3 + 2 и 3 + 1), спрашивая, какой груз тяжелее, затем добавляет 1, 2, 3 г и т. д., пока не определится различие в весе. Опыт повторяется три раза со сменой рук. За основу берется средний результат различения в граммах. Оценка чувствительности в различении массы с помощью представленной методики осуществляется по таблице 25.

Таблица 25

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Различаемая величина (в г)	1	—	2	—	3	4	5	7	10

Абсолютный порог слухового ощущения

Для определения слуховой чувствительности требуется специальный прибор аудиометр — звуковой генератор с наушниками. Экспериментатор вначале усиливает звук от нуля до того момента, когда испытуемый его услышит. Затем от величины, несколько большей абсолютного порога, ослабляет звук до тех пор, пока он не перестанет восприниматься. Порог слухового ощущения определяется по средней величине силы звука, определенной при его усилении и ослаблении.

С целью приближенной оценки изменений слуховой чувствительности в связи с динамикой функционального состояния (ростом утомления и др.) при отсутствии специального генератора звука у одних и тех же испытуемых (для которых имеются исходные данные) возможно использование произвольного источника звука (например, магнитофона или любого источника с постоянной силой звука). Звук нужно подобрать таким образом, чтобы в среднем

его можно было услышать на расстоянии 5 м. Испытуемый становится спиной к источнику звука, который сначала приближают к нему (пока не услышит), а потом удаляют (пока не перестанет слышать). Расстояние удаления источника звука фиксируется и сопоставляется с тем, что было раньше (с исходными данными, например, до физической нагрузки).

Если при этом вместо звука воспроизводить с магнитофона отдельные несложные слова, можно получить сведения об изменениях в восприятии речи.

Восприятие длины линии

Оценка способности к восприятию пространственных отрезков (глазомер) может проводиться с помощью простейшего устройства, изготовленного из обычной линейки (рис. 9). Сторона линейки, обращенная к испытуемому, заклеивается белой бумагой, посередине четкая полоска, которая разделяет линейку на две половины (левую и правую). Сверху два ползунка.

Экспериментатор отодвигает один ползунок от центра (от четкой линии) на 5—12 см. Испытуемый, который находится в 0,5 м от линейки, должен отодвинуть свой (другой) ползунок на такое же расстояние в противоположную сторону. Берется отсчет ошибки. Проба повторяется десять раз.

Определяется процентная точность (Т) измерения длины отрезка по формуле

$$T = 100 - C_2 \cdot 100/C_1,$$

где C_2 — сумма разностей от заданной длины отрезка (сумма ошибок испытуемого в мм); C_1 — сумма отрезков, предъявляемых экспериментатором.

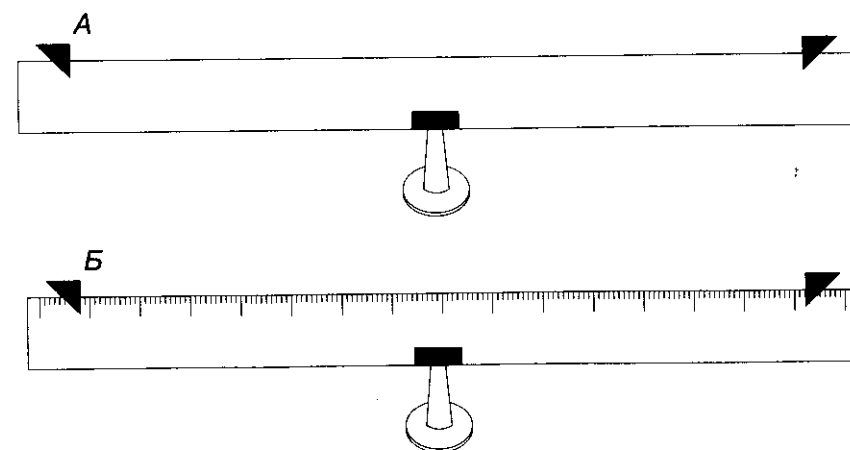


Рис. 9. Глазомерная линейка: А — вид со стороны испытуемого; Б — вид со стороны экспериментатора

Оценка результатов обследования по описанной методике выставляется по таблице 26.

Таблица 26

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Процентная точность измерения длины	99	98	97	96	94	92	88	82	74

Рассмотренные показатели возможно также оценивать с помощью специальной таблицы «Глазомер» (рис. 10). Задание выполняется в течение 6 мин. Оценки в условной 9-балльной шкале выставляются на основе ошибок глазомерного решения (измеряемых в мм) предъявляемых заданий (табл. 27). Ошибки определяются по трафарету и рассчитываются как средние из двух и из трех заданий. Затем высчитывается общая средняя оценка в баллах.

Таблица 27

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ошибка (в мм) по заданиям 1, 2, 5 (средн.)	1,0	1,7	2,3	3,0	3,7	4,3	4,7	5,0	6,0
Ошибки (в мм) по заданиям 3 и 4 (средн.)	1,5	2,2	2,9	3,6	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0

Линейкой или циркулем пользоваться воспрещается. Если испытуемый не уложился в отведенное время, оценка снижается на 2—3 балла.

Глазомер на углы (восприятие угловых величин)

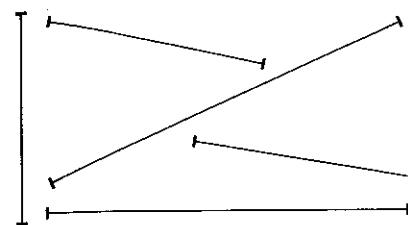
Исследование проводится с помощью плаката на листе ватмана (рис. 11). На рисунке 10 углов от 35 до 135° под номерами и 10 таких же углов, обозначенных буквами. Различия между углами 7—10°, линейные величины их сторон около 8—12 см. Углы под номерами и обозначенные буквами в половине случаев также не имеют точного совпадения, различаясь на 2—3°.

Испытуемому предъявляется на 4 мин плакат (надо иметь 3—4 подобных плаката) и ставится задача найти пары соответствующих или наиболее близких по угловым величинам фигур, обозначенных цифрами и буквами, записывая ответы в порядке номеров, например: 1-К, 2-В, 3-М и т. д.

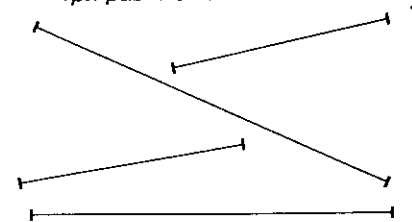
Оценка результатов обследования выставляется по таблице 28. (Экспериментатор имеет шаблон правильных ответов для каждой таблицы.)

Глазомер

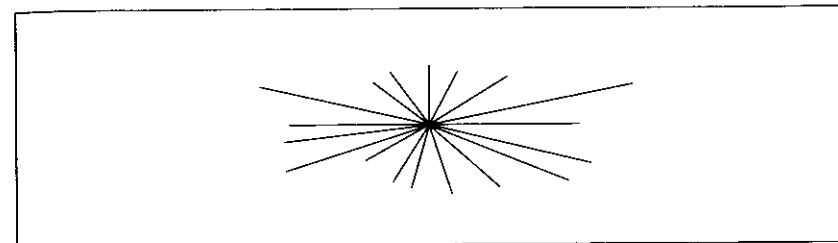
1. Разделить отрезки пополам



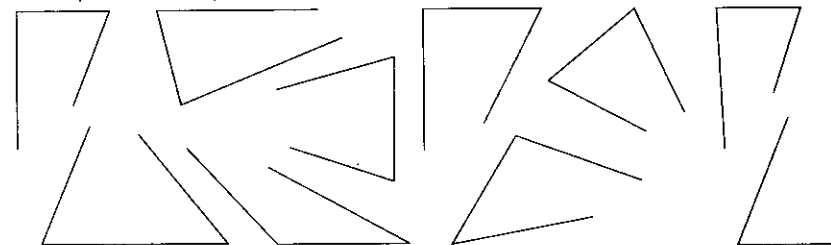
2. Разделить отрезки на три равные части



3. Определить точки пересечений продолжения стрелок с прямыми



4. Определить вершины треугольников



5. Определить центры окружностей и точки пересечений

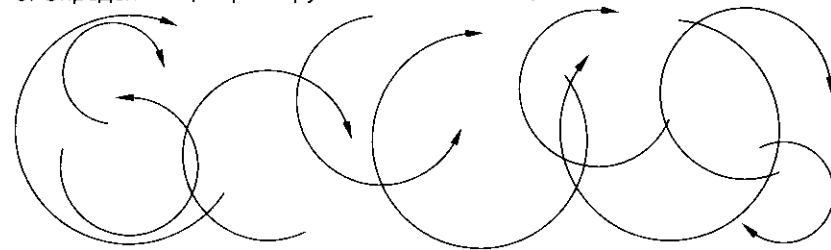


Рис. 10. Бланк для методики «Глазомер»

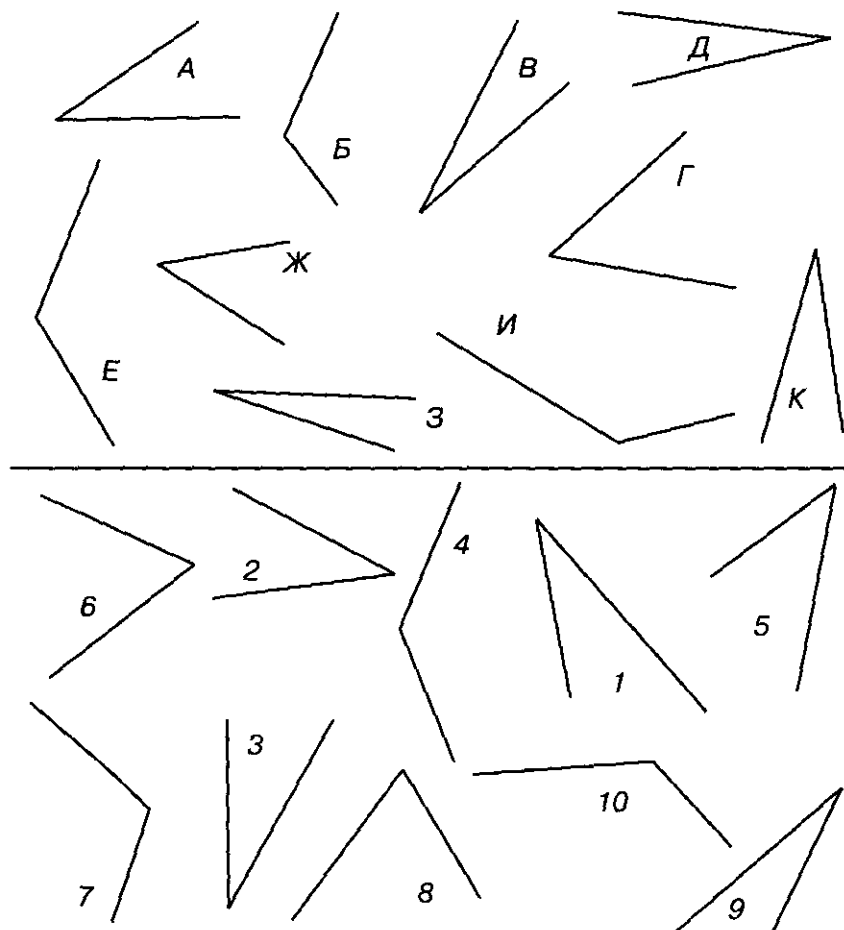


Рис. 11. Плакат для методики «Углы»

Таблица 28

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Инструкция: перед вами плакат, на котором 12 пар равных или близких по угловой величине фигур, обозначенных цифрами и буквами (показать несколько пар на плакате). Начинайте по порядку от 1-й фигуры и найдите соответствующую ей или наиболее близкую по угловой величине фигуру, обозначенную буквой. Запишите: 1 и рядом соответствующую букву, например К, затем ищите 2-ю

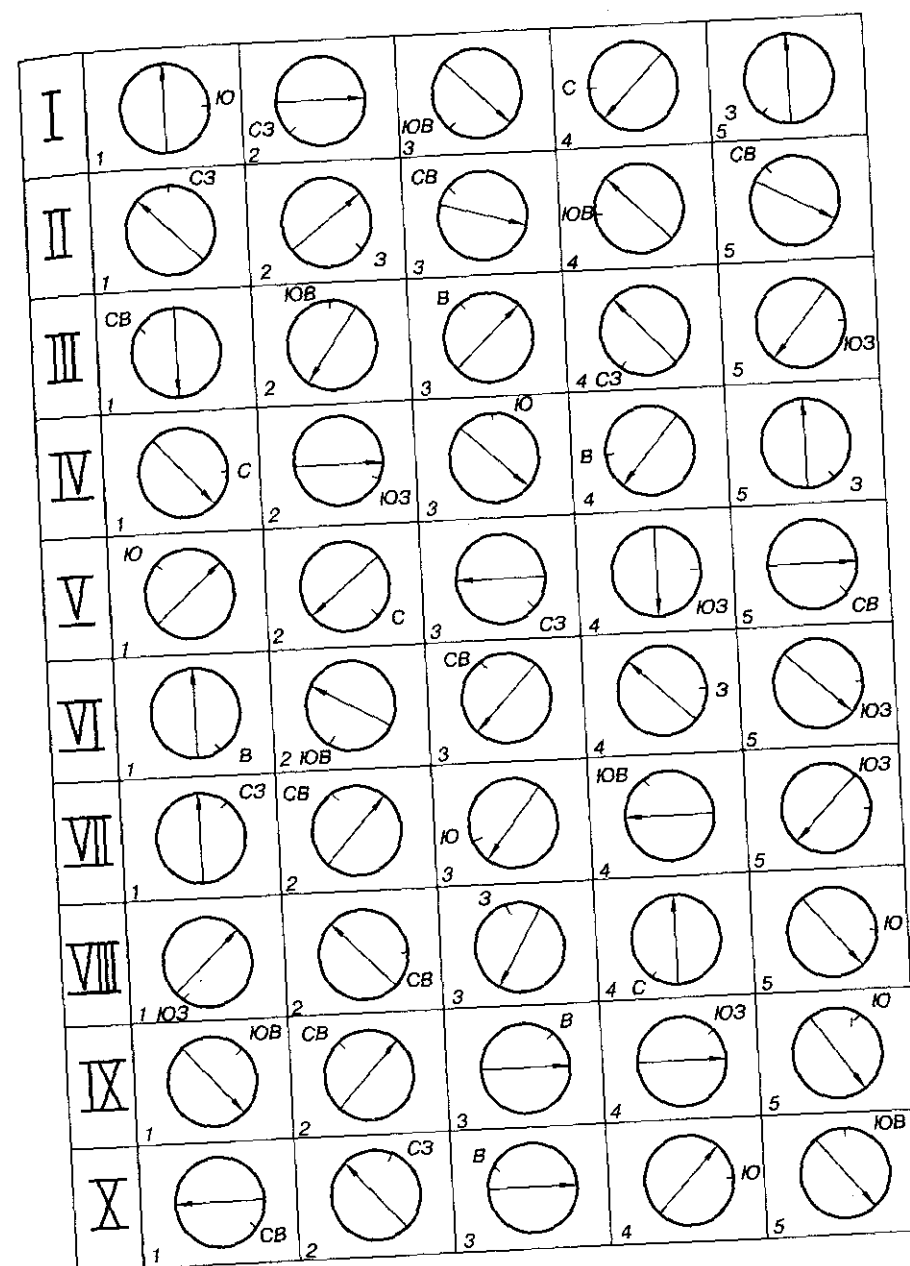


Рис. 12. Бланк для методики «Компас»

фигуру и соответствующую ей по угловой величине фигуру, запишите. (После этого показать еще 2—3 пары фигур, равных или близких по угловой величине.) Вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовились! (Повесить контрольный плакат, включить секундомер.) Начали! (Через 4 мин подать команду «стоп», снять плакат.)

Восприятие пространственных признаков.

Методика «Компас»

Исследование производится с помощью специальной карточки (рис. 12). На ней схематически изображено по пять компасов в каждой строке. Необходимо относительно одной точки отсчета сторон света, мысленно воспроизводя остальные стороны света, определить, куда показывает стрелка. Затем из пяти компасов определить, который показывает в направлении, обозначенном в самом начале строки.

Например, в первой строке указано искать ЮЗ. Это 2-й и 3-й компасы. Задание дается на 10 мин. Оценка выводится по таблице 29.

Таблица 29

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	18	17	16	14—15	12—13	10—11	8—9	6—7	5

Инструкция: вам знакомо расположение сторон света на компасе: север сверху, юг внизу, восток справа, запад слева (показать на демонстрационном плакате). На ваших карточках схематические изображения компасов со стрелками, на них указано только одно направление. Вам надлежит мысленно представить остальные стороны света с учетом, что компасы эти перевернуты или наклонены. (Показать несколько вариантов отыскания направления стрелки на плакате.) Ваша задача определить, куда показывают стрелки на каждом компасе, и найти те из них, которые соответствуют направлению, обозначенному в начале строки. (Показать.) Эти компасы подчеркнуть. Время на работу 10 мин. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали! Стоп!

Методика «Часы»

Исследование проводится с помощью бланка с изображением 42 циферблатов, на которых нарисовано по одному числу около любого часа, стрелки, а циферблат повернут на неопределенное количество градусов (рис. 13). В другом варианте используется небольшой стенд с вращающимся циферблатом (около 50 см диаметром), стрелками и зажимом с набором чисел от 1 до 11, обозначающих часы (рис. 14). Необходимо определить, какое время показывают стрелки.

При работе с бланками оценка выводится по таблице 30.

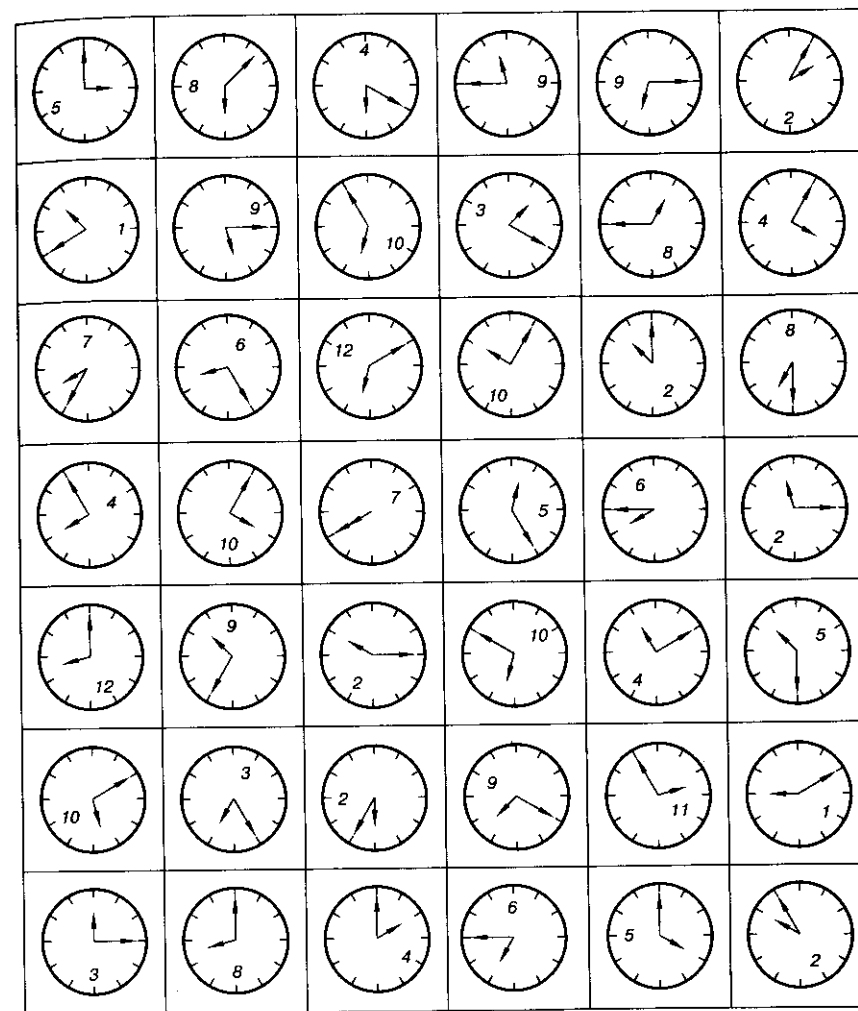


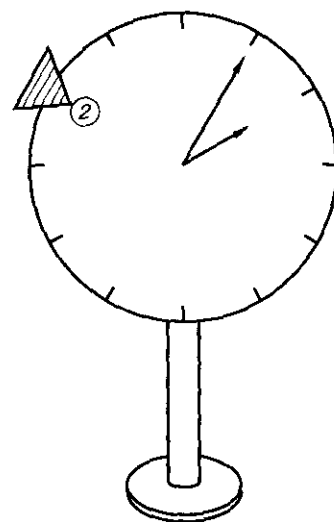
Рис. 13. Бланк для методики «Часы»

Таблица 30

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	37	34—36	30—33	25—29	20—24	15—19	8—14	4—7	3

При работе со стендом каждый вариант представляется на 12 с. И в первом и во втором случае обследуемые пишут номера заданий

Рис. 14. Макет «часы». Стрелки циферблата подвижные, с зажимом (на обратной стороне). Слева — зажим со съемной табличкой, обозначающей условный час



и ответ. Например: 3 = 11 ч 15 мин; 4 = 21 ч 20 мин. Оценки при этом снижаются на два ответа (9 баллов — 35 правильных ответов; 8 баллов — 32—34 ответа и т. д.).

Инструкция для работы по бланкам: перед вами бланки, на которых ряды циферблатов со стрелками. Циферблаты повернуты вокруг оси — они в необычном положении. Нужно, ориентируясь только на одну цифру, показывающую какой-нибудь час, определить время на каждом циферблате. Бланки вращать не разрешается, положение часов нужно представлять мысленно. Ответы пишете следующим образом: номер задания и ответ, следуя по строчкам слева направо. (Показать на доске мелком 3 примера.) Работать 8 мин. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовились! Начали! Стоп!

Методика «Совмещение вырезов»

Исследование проводится с помощью плаката (рис. 15), на котором изображены 15 фигур с вырезами, а внизу на второй его половине также 15 фигур с дополнениями к данным вырезам. Если совместить две соответствующие фигуры (сверху и снизу), то получится круг. Необходимо найти соответствующие пары фигур и обозначить их номерами. Оценка производится по количеству правильных ответов за 6 мин (табл. 31). Чтобы исключить запоминание соответствия фигур, необходимо иметь несколько вариантов (менять рисунки местами, менять номера).

Таблица 31

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	15	14	13	12	10—11	9	6—8	4—5	3

Результаты обследования в данной методике (как и в методиках «Компас» и «Часы») умеренно коррелируют с показателями оперативной и зрительной памяти, объема внимания.

Восприятие времени

Оценка точности восприятия времени может производиться с помощью обычного секундомера. Экспериментатор дает отсчет в 12 с,

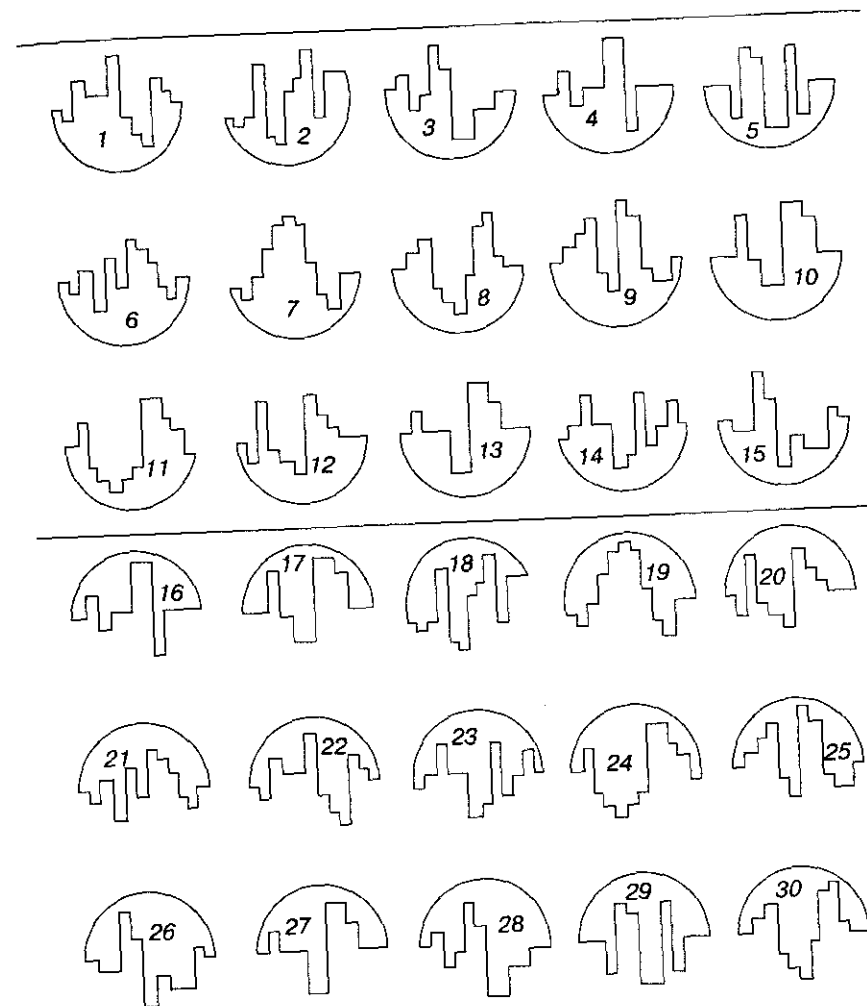
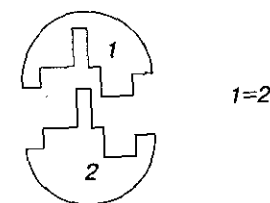


Рис. 15. Плакат для методики «Совмещение вырезов»

обозначая ударом карандаша начало и конец временного отрезка. Испытуемый должен включить и остановить секундомер, воспроизводя указанный интервал времени. Целесообразно давать по десять проб с таким расчетом, чтобы они относительно равномерно распределялись в указанном диапазоне 6–12 с.

Определяется процентная точность (Т) оценки интервалов времени по формуле

$$T = 100 - C_2 \cdot 100/C_1,$$

где C_2 — сумма разности от времени предъявляемого (сумма ошибок испытуемого в секундах); C_1 — сумма отрезков времени, предъявляемых экспериментатором. Пример: экспериментатор предъявил: 8, 11, 6, 10, 7, 12, 6, 9, 9, 11 с; $C_1 = 89$ с. Испытуемый воспроизвел эти интервалы времени с ошибками: +1, +1, 0, -2, -1, +2, +1, 0, +1, +1; $C_2 = 10$ с.

$$T = 100 - 10 \cdot 100/89 = 88,8\%.$$

Оценка точности восприятия времени по описанной методике выставляется по таблице 32.

Таблица 32

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Процентная точность оценки интервалов времени	99,5	99	88,5	88	86	84	80	75	70

6.2. Вниманье

Объем внимания

Исследование объема внимания осуществляется с помощью тахистоскопа. Смысл исследования в предъявлении на короткое время (около 1 с) карточки с изображением на ней фигур, например кружков или крестиков (рис. 16). Каждая карточка предъявляется дважды. Сначала берутся карточки с двумя фигурами, затем с тремя и т. д. После предъявления изображения испытуемый в течение 10–15 с должен нанести на своем чистом бланке точки (крестики) в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 2–5 фигур дается 10 с, 6–7 фигур — 15 с, 8 фигур — 20 с.

На упрощенном тахистоскопе карточки могут высвечиваться на бумаге за матовым стеклом зажиганием лампочки. Возможно предъявление их с эпидиаскопа на слайдах.

Обследование проводится обычно групповым способом. Важно исключить списывание друг у друга.

Оценка результатов осуществляется по таблице 33.

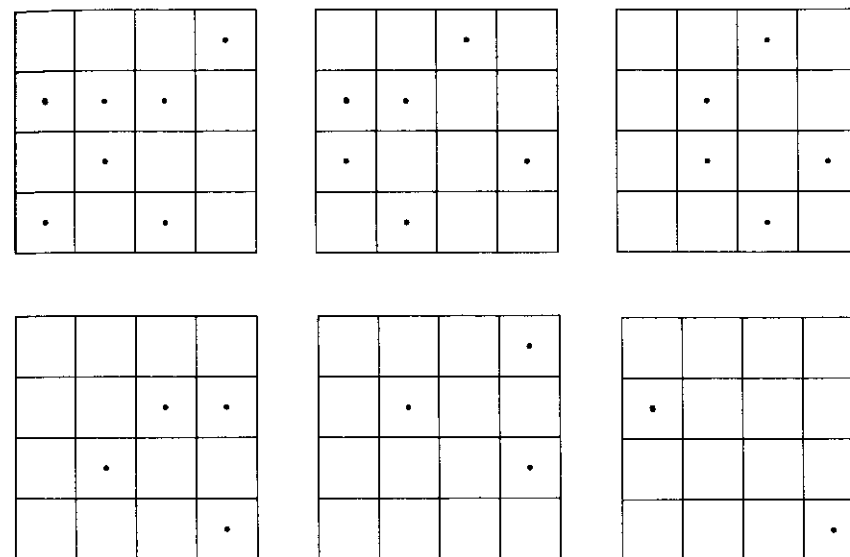
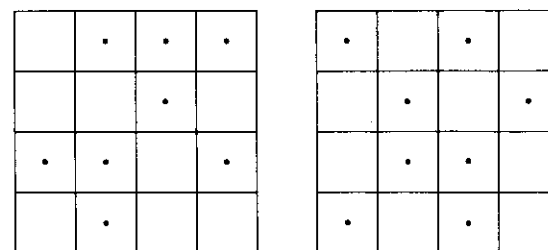


Рис. 16. Плакаты для методики «Объем внимания»

Таблица 33

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно воспроизведенных знаков на двух картинках	17	15	13	11	10	9	6	4	3

Концентрация внимания. Тест «Перепутанные линии»

Среди методик, направленных на исследование концентрации внимания, может быть рекомендовано задание «Перепутанные линии» (рис. 17), которое рассматривают также как один из тестов, характеризующих устойчивость внимания. Исследование может

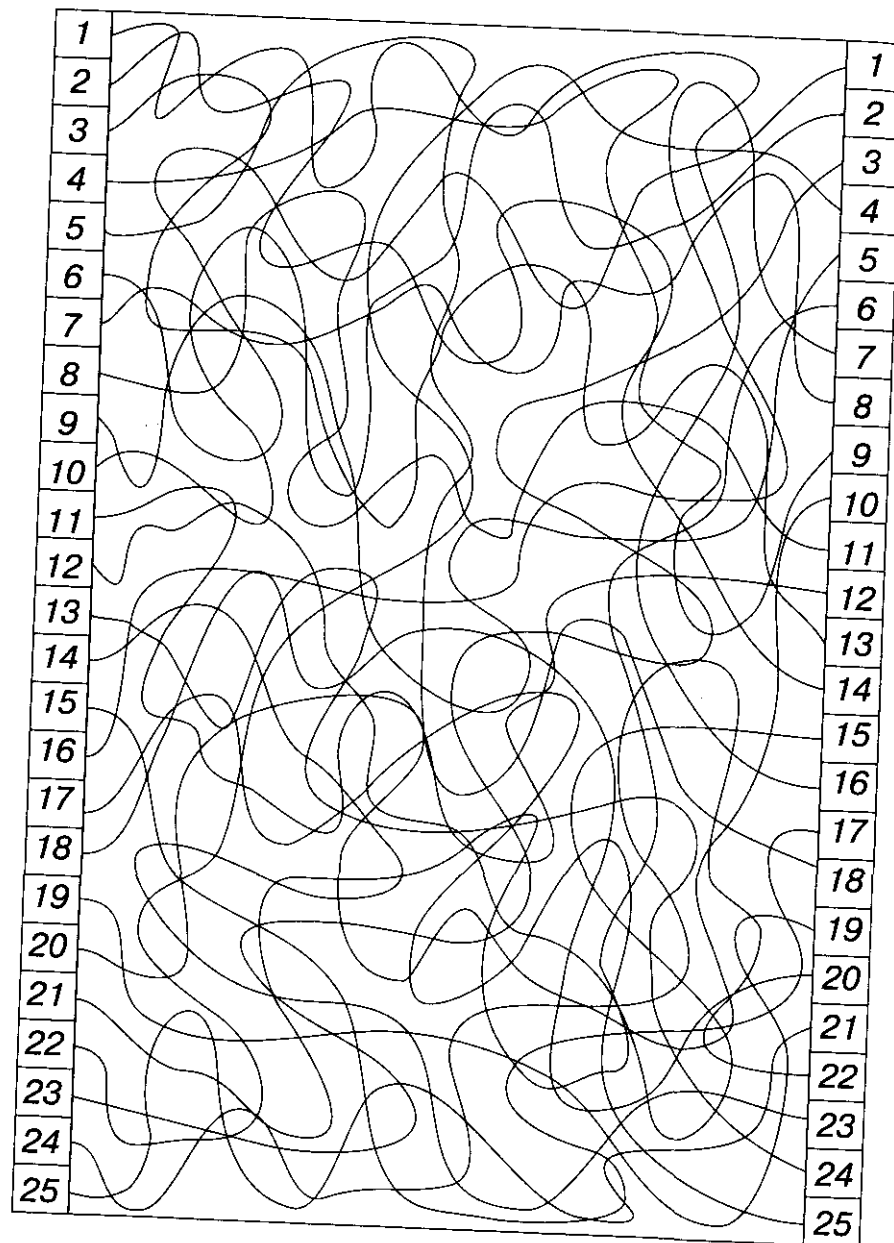


Рис. 17. Бланк «Перепутанные линии»

проводиться как на индивидуальных бланках, так и с помощью плаката на стандартном листе ватмана или высвечиванием на эпидиаскопе. Испытуемые на своих бланках записывают номера начала линий по порядку и за ними номера их окончания. На выполнение задания дается 7 мин.

Оценка результатов при выполнении задания с плаката осуществляется по таблице 34.

Таблица 34

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	25	24	22—23	20—21	17—19	14—16	12—13	8—11	7

Инструкция: на бланке вы видите 25 перепутанных линий. Вам необходимо проследить каждую линию слева направо и определить, где она кончается. Начинайте с линии, обозначенной слева цифрой 1. Найдите, где она закончится, затем переходите к линии 2 и т. д. Ответы записывайте по порядку, например: 1—17, 2—14, 3—22 и т. д. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля, не вести линии карандашом или пальцем. Вопросы? Приготовились! Начали! (Включить секундомер. Через 7 мин подать команду: «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!»)

Устойчивость внимания. Корректурная проба

Обследуемому выдается бланк с различными буквами (или газетный текст) и предлагается вычеркивать несколько букв или буквосочетаний (например, «о» и «к» или «к» и «но»). В другом варианте одну букву предлагается подчеркивать, а другую зачеркивать. Через каждую минуту подается команда отметить чертой, сколько знаков просмотрено. Задание при этом может меняться: ту букву, которую зачеркивали, подчеркнуть, а ту, что подчеркивали, — зачеркнуть. Работа продолжается по заданию 5 или 10 мин. В отдельных случаях могут применяться пробы до часа и более, позволяющие хорошо проследить динамику утомления, истощаемость внимания, но при этом встает вопрос о трудности проверки таких длительных проб. Контроль выполнения заданий осуществляется с помощью специальных шаблонов (в таблицах отмечаются соответствующие буквы и шаблон накладывается на проверяемый текст).

При выполнении 10-минутной пробы по корректурному бланку со сменой задания оценка выставляется по таблице 35. За каждую ошибку (пропущенную букву или неверно зачеркнутую) вычитается 20 знаков, за пропущенную строку — 60 знаков.

Таблица 35

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество просмотренных знаков минус ошибки	2151	2101— 2150	1851— 2000	1701— 1850	1501— 1700	1351— 1500	1201— 1350	1000— 1200	Менее 1000

Особое внимание обращается на то, как снижается (или увеличивается) продуктивность от минуты к минуте, растёт ли число ошибок.

Инструкция: на бланке написаны различные буквы. Просматривайте каждую строчку слева направо и при этом букву «а» подчеркивайте, а букву «о» зачеркивайте. Главное — не допустить ни одной ошибки. Это первый способ работы. При втором способе нужно делать наоборот: «а» зачеркивать, «о» подчеркивать. Начинать работать первым способом, через минуту последует команда: «Черта, второй способ!» Это значит, что нужно провести вертикальную черту на том месте, где застанет команда, и продолжать работу вторым способом. Затем следует через минуту команда: «Черта, первый способ!» Поставьте черту и начните работать первым способом и т. д. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!

Корректурная проба с кольцами

Обследуемому предлагается бланк с кольцами Ландольдта (рис. 18). В таблице по 32 кольца в строке, всего 32 строки. Обследуемому предлагается зачеркивать кольца с определенным разрезом или же зачеркивать такие кольца, как первое (второе, третье и т. д.) в строке. На задание отводится 5 мин. Через каждую минуту дается команда провести черту. Обычно предлагается два задания на двух бланках, второе после эмоционального инструктирования.

Проверка осуществляется по шаблону (бланку, на котором вырезаны соответствующие кольца).

При выполнении 5-минутной пробы оценка выставляется в условных баллах по номограмме (рис. 19), на которой учитывается количество просмотренных колец и допущенных ошибок. Берется средний результат из двух проб. Особое внимание обращается на изменение продуктивности и количества ошибок от минуты к минуте.

Инструкция: возьмите бланк с кольцами. Положите его таким образом, чтобы верхнее левое кольцо было с разрезом влево. Напишите сверху свою фамилию. Вам надлежит вычеркивать в каждой строчке такие кольца, как первое кольцо в этой строчке. В первой строчке кольца с разрезом на 9 ч, во второй — с разрезом

на 7 ч и т. д. Через каждую минуту будет подаваться команда: «Минута!» В этот момент следует поставить квадратную скобку на том месте, где вас застала команда. Затем, не задерживаясь, продолжайте работу. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали! (Включить секундомер. Через 5 мин подать команду: «Стоп!»)

Инструкция перед выполнением второго задания: будете выполнять точно такое же задание, но выполнить его нужно обязательно лучше, чем предшествующее. Если у вас недостаточная эмоциональная устойчивость, вы непременно увеличите количество ошибок. Постарайтесь взять себя в руки! Возьмите второй бланк, положите его так, чтобы верхнее левое кольцо было с разрезом на 5 ч. Напишите сверху свою фамилию и цифру 2. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали! (Включить секундомер.) Стоп!



Рис. 18. Фрагмент таблицы с кольцами Ландольдта

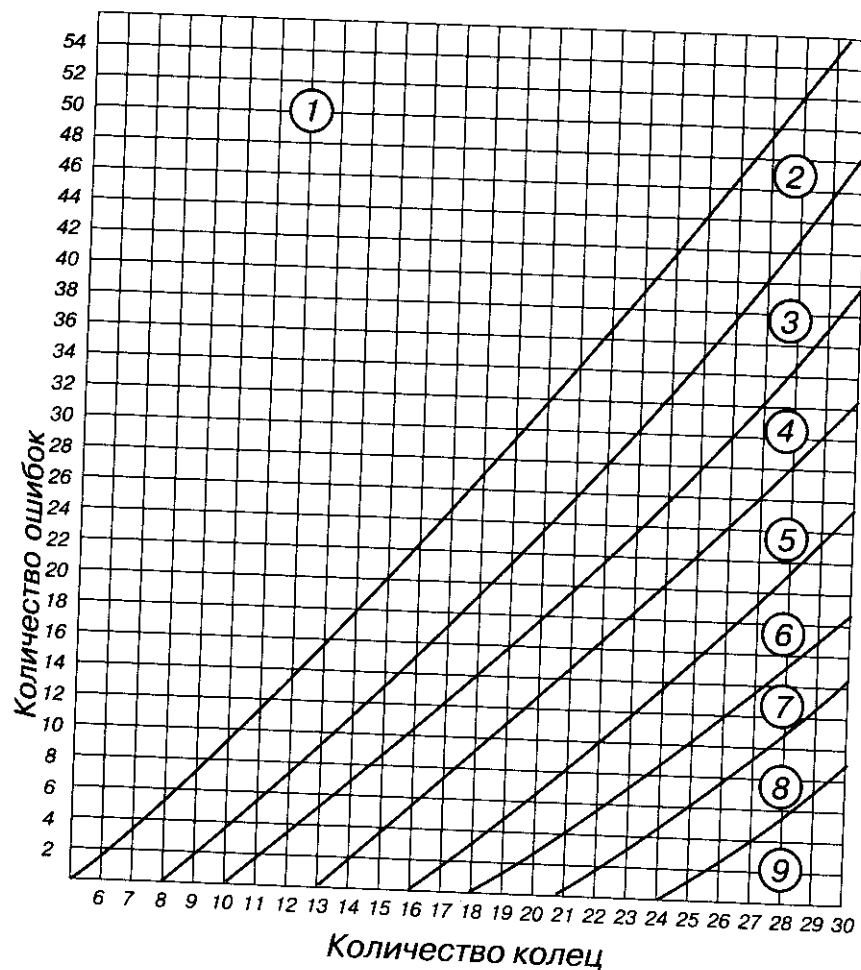


Рис. 19. Номограмма для оценки результатов заданий с кольцами Ландольта

Распределение и переключение внимания

Для исследования распределения и переключения внимания успешно применялась методика «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам». Исследование проводится с помощью специальных бланков (рис. 20 а, б), на которых 25 красных и 24 черных числа. При отсутствии бланков возможно применение таблиц, нарисованных на ватмане.

Испытуемые должны отыскивать попеременно красные числа в возрастающей степени (от 1 до 25), черные в убывающем порядке (от 24 до 1) в течение 5 мин, записывая результат столбцами.

9-т	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-г	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-г	24-ч	23-ч	5-ш	12-б	21-н
20-б	17-р	11-р	22-д	19-т	3-с	13-ж
7-х	16-х	6-ж	22-п	14-ц	8-ц	4-з
7-з	1-о	20-н	4-д	5-и	18-о	21-у

Рис. 20, а. Первый бланк для методики «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам» (заштрихованные клетки с числами красного цвета)

7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о

Рис. 20, б. Второй бланк для методики «Номограмма» для оценки результатов заданий

Задание вначале опробуется по исходному бланку в течение 3—4 мин, при этом даются необходимые разъяснения, а затем дважды повторяется по 5 мин как два контрольных задания (по разным бланкам).

Для оценки (по специальной номограмме, рассчитанной Г. Антиповым) используется лучший результат из двух контрольных заданий (рис. 21). Приближенная оценка может быть выставлена и с помощью таблицы 36, в которой обобщены материалы обследования спортсменов.

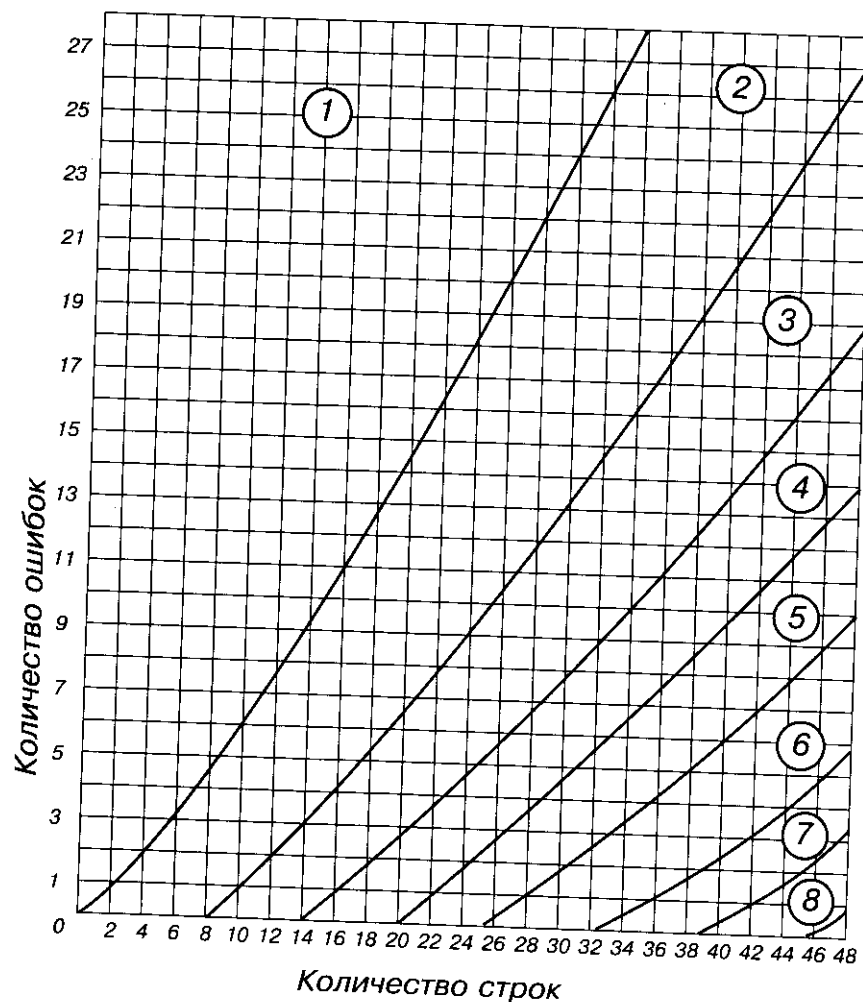


Рис. 21. Номограмма для оценки результатов в задании «Отыскание чисел с переключением внимания по красно-черным таблицам»

Таблица 36

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	48	44—47	38—43	32—37	23—31	16—22	12—17	5—11	4

Поскольку второе контрольное задание предъявляется после эмоциогенного инструктирования, его результаты учитываются при оценке эмоциональной устойчивости (см. ниже).

Инструкция: на вашем бланке 25 красных и 24 черных числа. Нужно отыскивать красные числа от 1 до 25 в возрастающей последовательности, а черные от 24 до 1 в убывающем порядке. Числа отыскиваются поочередно, 1 — красное, 24 — черное, 2 — красное, 23 — черное и т. д. Сумма двух чисел, красного и черного, всегда равна 25 ($1 + 24 = 25$; $2 + 23 = 25$ и т. д.). Возле каждого числа стоит какая-нибудь буква — символ этого числа. Когда найдете очередное число, пишите его и рядом соответствующую букву. Числа и буквы записывайте столбиком парами:

1 — К	24 — М
2 — Р	23 — Д
3 — Б	и т. д.

Вопросы? Попробуйте поработать и спросите, что непонятно. (Дать 3—4 мин, разъясняя по ходу то, что не понятно в задании.) Возьмите другой бланк. Сейчас выполняйте контрольное задание. Приготовились! Начали! (Включить секундомер. Через 5 мин подать команду: «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!»)

Инструкция ко второму контрольному заданию: возьмите следующий бланк. Задание выполняйте так же, как предшествующее, но необходимо обязательно улучшить результат. Если у вас хорошие волевые качества, вы сумеете его улучшить; если недостаточные, то чем больше будете стараться, тем будет хуже. Таким путем мы оценим вашу эмоциональную устойчивость. Приготовились! Начали! (По ходу строгим голосом подавать команды: «Прошла минута! Еще минута! Еще минута! Осталось столько-то минут! Осталось 30 с!» Через 5 мин подать команду: «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!»)

Тест отыскания чисел

Рекомендуется как задание для исследования распределения внимания. Используется таблица с 25 клетками, на которую в случайном порядке нанесены числа от 1 до 40 (15 чисел пропущены). Могут использоваться индивидуальные бланки размером 7×7 см (применяются также таблицы с числами от 1 до 70 и др.).

Бланк для отыскания недостающих чисел от 1 до 40

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Перед обследуемым ставится задача на контрольном листе выписывать в порядке очередности числа, которых нет на бланке. Пропуск отсутствующего числа считается ошибкой. Время для работы с бланком «1—40» — 1,5 мин (с бланками «1—70» — 4 мин). Оценка результатов работы по таблице «1—40» осуществляется по таблице 37.

Таблица 37

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов (минус ошибки и исправления из 40 знаков)	15	14	12—13	10—11	8—9	6—7	5	4	3

Инструкция: перед вами таблица, на которой числа от 1 до 40. Всего в таблице 25 чисел, значит, 15 (из 40) пропущено. Вам надо отыскивать по порядку числа по таблице в течение 1,5 мин. На контрольном листке перед вами ряд чисел от 1 до 40. Если не найдете какое-либо число на таблице, вычеркните его в контрольном листке. Исправления не допускаются. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! (Повесить новый плакат.) Начали! (Включить секундомер. Через 1,5 мин подать команду «Стоп!».)

Инструкция перед выполнением второго задания: будете выполнять точно такое же задание, только по другой таблице. Вам ставится задача непременно улучшить результат. Если у вас недостаточная эмоциональная устойчивость, то чем больше будете стараться, тем хуже получится. Мобилизуйте свою волю! Приготовиться! (Повесить новый плакат.) Начали! (Включить секундомер. Через 1,5 мин команда «Стоп!».)

Память

В целях исследования индивидуальных особенностей, а также для выявления динамики психического состояния личности может проводиться оценка памяти. Рассмотрим ряд заданий для изучения различных видов памяти.

Кратковременная память

Применяются задания на запоминание и непосредственное воспроизведение слов и чисел. По методикам, апробированным в Военном институте физической культуры, обследуемым дважды предъявляется по 10 слов и дважды по 10 чисел. 10 слов или чисел зачитываются в течение 20 с и 40 с дается на запись (в любом порядке). Перед вторым десятком слов (и чисел) проводится эмоциональное инструктирование.

Слова подбираются односложные, малосвязанные между собой, из 4—6 букв, числа двузначные, менее примечательные (не нужно предлагать числа 99, 33 и т. п.). Пример слов для запоминания: вода, елка, книга, зонтик, пчела, сутки, дверь, вилка, номер, помощь. Пример чисел: 19, 63, 85, 37, 29, 51, 94, 70, 56, 49.

Оценка в условных баллах проводится по таблице 38.

Таблица 38

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правильно записанные слова (из 20)	19	17—18	15—16	13—14	11—12	9—10	7—8	4—6	3
Правильно записанные числа (из 20)	18	16—17	14—15	12—13	10—11	8—9	6—7	4—5	3

Инструкция: я продиктую слова (числа). Прослушайте и попытайтесь запомнить. По команде «Пишите!» возьмите карандаш и столбиком, в любой последовательности, запишите, что запомнили, переспрашивать нельзя. На запись дается 40 с. По команде «Стоп!» прекратите запись и подчеркните последнее слово (число). Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! (Включить секундомер и начать диктовать, последнее слово произносить без акцентирования.) Пишите! Стоп! Подчеркните последнее слово (число). Положите карандаш! (Пауза 30 с.)

Повторим это задание с другим текстом, но теперь попытайтесь запомнить слов (чисел) непременно больше, чем в предыдущем задании. Если у вас достаточно воли, эмоциональной устойчивости, то вы сумеете мобилизоваться. Приготовиться! Пишите! Стоп! Положите карандаш!

Память на тексты (смысловая память)

Составляется рассказ (содержащий 12—13 смысловых единиц и 3—4 числа), который зачитывается обследуемым. Затем предлагается записать основное содержание. Задание предъявляется дважды с аналогичными текстами, второй раз после эмоционального инструктирования. Пример рассказа: «Корабль вошел в бухту (1), несмотря на сильное волнение моря (2). Ночь простояли на якоре (3). Утром подошли к пристани (4). 18 моряков отпустили на берег (5, 6). 10 человек пошли в музей (7, 8). 8 матросов решили просто погулять по городу (9, 10). К вечеру все собрались вместе, зашли в городской парк, плотно поужинали (11, 12, 13). В 23 часа все вернулись на корабль (14—15). Вскоре корабль отправился в другой порт (16)».

Оценка в условных баллах проводится по таблице 39 по результатам воспроизведения двух текстов. Порядок изложения фрагментов не учитывается.

Таблица 39

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизведенных смысловых единиц и чисел (из 16 · 2)	32	30—31	28—30	24—27	19—23	15—18	11—14	7—10	6

Инструкция: вам будет зачитан короткий рассказ, в нем ряд смысловых единиц (фрагментов содержания), все они в некоторой логической связи. Прослушайте внимательно рассказ и затем в течение 3 мин запишите основное содержание, что запомнили. Предложения можно сокращать, не теряя их смысла. Переспрашивать во время работы нельзя. Сейчас, при объяснении, можете спросить, что непонятно. (Ответить на вопросы.) Приготовились! Слушайте! (Включить секундомер.) Пишите! (Через 4 мин подать команду «Стоп!». Пауза 30 с.)

Выполним аналогичное задание, но постарайтесь запомнить больше, чем в предшествующем рассказе. Это для проверки ваших волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Если у вас достаточно самообладания и настойчивости, вы сумеете улучшить свой результат. Приготовиться! Слушайте! Стоп!

Зрительная память

Суть задания — в предъявлении на 30 с плаката (на листе ватмана), на котором в 16 клетках 7 простых фигур (рис. 22). Нужно запомнить, какие фигуры нарисованы, в каких клетках они находятся. Затем в течение 45 с на заранее подготовленных бланках воспроизвести то, что запомнили. Задания выполняются дважды по аналогичным плакатам (или высвечиванием с помощью диапроект-

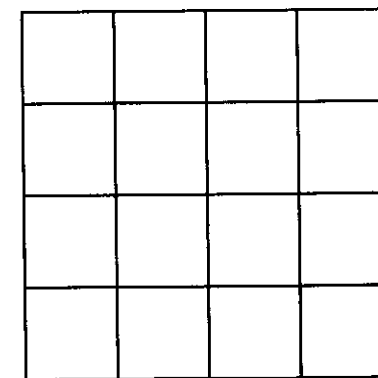
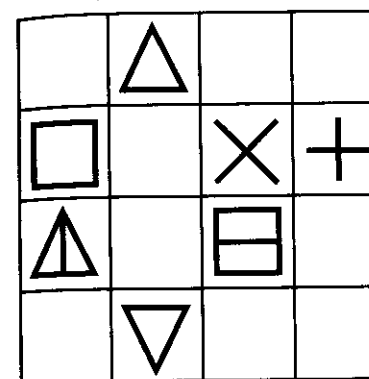


Рис. 22. Плакат (слева) и бланк для исследования зрительной памяти

(тора). Перед вторым предъявлением производится эмоциональное инструктирование.

Оценка в условных баллах выводится по таблице 40 по результатам выполнения двух заданий.

Таблица 40

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно нарисованных фигур	13	12	11	9—10	7—8	5—6	4	3	2

Инструкция: сейчас вам будут по 30 с показывать плакаты с рисунками. Постарайтесь запомнить, какие фигуры изображены, и как они взаимно расположены. Затем будет подана команда «Рисуйте!», и вы на своих бланках нарисуете то, что запомнили. На зарисовку дается 45 с. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Показываю первую таблицу. (Включить секундомер.) Стоп! Положите карандаши! (Пауза 30 с.)

Повторим задание с аналогичной таблицей. Попытайтесь запомнить и воспроизвести больше, чем в предшествующем задании. Это для проверки ваших волевых качеств и эмоциональной устойчивости. Если у вас высокое самообладание, вы сумеете улучшить результат. Приготовиться! Показываю! Стоп! Положить карандаши!

Оперативная память

В качестве оперативной памяти рассматриваемым тестом оценивается тот объем информации, который обследуемый способен удерживать в кратковременной памяти, одновременно оперируя им.

Сущность теста — в предъявлении на слух пяти цифр, из которых нужно складывать каждое предшествующее с последующим, записывая полученные суммы (получается 4 суммы). Например, предъявляется 32 716, действия обследуемого: $3 + 2 = 5$, $2 + 7 = 9$,

$7 + 1 = 8$, $1 + 6 = 7$, записываются суммы: 5987. Сумма двух чисел не должна превышать 9.

В контрольном задании обследуемым зачитываются 10 рядов по пять цифр (3 с на зачитывание пяти цифр и 7 с на запись). Запись ответов ведется столбиком. Более объективные и стабильные данные получаются при зачитывании 50 рядов по пять цифр. В этом случае запись ведется столбиками по 10 рядов. После каждых 10 рядов объявляется: «Следующий столбик!»

Перед последними 10 рядами проводится *эмоциогенное инструктирование*:

«Попытайтесь эти задания выполнить обязательно лучше, чем все предшествующие. Если у вас недостаточная эмоциональная устойчивость, вы не сумеете мобилизоваться и получится хуже. Постарайтесь взять себя в руки!»

Оценка выводится в условных баллах по таблице 41.

Таблица 41

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно записанных сумм из 40	39	37—38	35—36	31—34	26—30	22—25	18—21	14—17	13
Количество правильно записанных сумм из 20	180	160—179	140—159	120—139	90—119	70—89	55—69	40—54	39

Инструкция: вам будут зачитываться ряды из пяти однозначных чисел. Ваша задача — запомнить эти числа в том порядке, в котором я буду их читать. Потом в уме сложить первое число со вторым и записать сумму, второе число с третьим и записать сумму, третье число с четвертым и записать сумму, четвертое число с пятым и записать сумму. Всего четыре суммы, записать их столбиком. Если не сумеете подсчитать все суммы, запишите сколько успеете.

Например, читаю: 2, 5, 3, 1, 4 (записать на доске), складываю первое число со вторым, получается 7 (записать), второе число с третьим, получается 8 (записать), третье с четвертым, получается 4 (записать), четвертое с пятым, получается 5 (записать). Затем предъявляется следующий ряд чисел. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Стоп!

Вариант заданий (ряд чисел):

31527, 44352, 13152, 63152, 42613, 71521, 35126, 71726, 34325, 25341.

Ответы: 4679, 8787, 4467, 9467, 6874, 8673, 8638, 8898, 7757, 7875.

Зрительная оперативная и произвольная память

Сущность методики состоит в оперировании определенными объемами информации в виде однозначных чисел. Они предъявляются на 1 мин рядами по два числа. Нужно складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10 и полученную разность запоминать. Запомнить также нужно место данной разности на плакате (где пустая клетка в этой строке), чтобы потом записать ее на своем бланке.

Плакат для исследования зрительной оперативной памяти (слева) и бланк с ответами

7		1		2	
3	2				5
6	8				4
5		9		4	
3	6				1
8		4		2	
4		2		4	

Задание повторяется дважды по двум плакатам. Оценка выводится в условных баллах по таблице 42 с учетом того, что за полностью правильный ответ начисляется два очка, а если число вычислено правильно, но перепутано место в данной строчке, или правильно обозначено место, но допущена ошибка в вычислении, то дается одно очко.

Таблица 42

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество очков	25	23—24	20—22	17—19	13—16	10—12	7—9	4—6	3

После выполнения теста на оперативную память на фоне целевой установки, требующей производить вычислительные операции и запоминать только результаты вычислений, плакат убирается и предлагается записать первый ряд чисел, обозначенных на втором плакате (что осталось в памяти).

Оценка выводится по таблице 43.

Таблица 43

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно записанных чисел	7	6	5	4	3	—	2	1	0

Инструкция: вам будет в течение минуты предъявлен плакат, на котором 7 рядов по два числа в каждом (показать нарисованный образец). Кроме того, в каждой строке одно свободное место для ответа. Нужно суммировать в каждой строке имеющиеся там числа, запомнить, на какую величину (больше или меньше) эта сумма отличается от 10. Сохраняя в памяти каждую величину, постарайтесь найти ответы для всех 7 строк и, когда будет убран плакат, запишите эти ответы на ваших бланках. Записывать нужно только ответы на соответствующих листах. (Показать на образцах плаката и бланка.) Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Положите карандаши! Показываю! (Включить секундомер. Через 1 мин: «Запишите результаты!») (Время 30 с.) Стоп! Положите карандаши! Приготовиться работать со второй таблицей! (Пауза 1 мин.) Внимание! Показываю! (Включить секундомер. Через 1 мин: «Запишите результаты!») (Время 30 с.) Стоп! Положите карандаши! (Пауза 1 мин.)

А теперь, кто из вас запомнил числа на последнем плакате в первом ряду, запишите их слева от второй таблицы на вашем бланке. Кто ничего не запомнил, не пишите, ведь я не требовал запоминать. Это произвольная память. Пишите, кто запомнил, время 1 мин. (Включить секундомер. Через 1 мин: «Стоп! Положить карандаши!»)

Отыскание закономерностей

Этот тест рекомендуется для исследования сообразительности и оперативной памяти. Не меньше психологической информации даст он для оценки объема, распределения и переключения внимания.

Таблица 44

№ п/п	Символы	1	2	3	4	5
1	$\$:\$+$	Марс	Арфа	Озон	Такт	Реле
2	$X?:X$	Атом	Араб	Тест	Тара	Очко
3	$\$0=$	Гонг	Игла	Обод	Рама	Жиж
4	$+?0?$	Уран	Окно	Слон	Азот	Хата
5	$0:0=$	Поло	Бобр	Зонт	Обед	Счет
6	$X=X?+$	Карта	Радар	Полип	Титул	Топаз
7	$:\$X:X$	Банан	Маска	Карат	Амеба	Укус
8	$0=\$X=$	Арена	Артур	Финиш	Атлет	Ротор
9	$?X0:?$	Омега	Баран	Астра	Опрос	Рампа

Продолжение

№ п/п	Символы	1	2	3	4	5
10	$=?X=?$	Тахта	Банка	Шалаш	Ореол	Каска
11	$\$:0X0$	Эпопея	Пророк	Мнение	Космос	Беседа
12	$=X?X:\$$	Обиход	Сатурн	Фараон	Баркас	Босфор
13	$?=0=-0$	Фосфор	Слалом	Пурпур	Аншлаг	Понтон
14	$X:\$?=0$	Пехота	Аромат	Рекорд	Скелет	Импорт
15	$?-\$?-$	Нитрит	Кавказ	Магнат	Окорок	Еретик
16	$=0:0\$X0$	Меценат	Договор	Кантата	Казарма	Беседка
17	$?-:0:?$	Облачко	Антенна	Империя	Оборона	Принцип
18	$?X=X?:0$	Артерия	Резервы	Аспирин	Рефлекс	Конкурс
19	$X-?-:=$	Лотерея	Попугай	Накидка	Мастика	Тактика
20	$=0\$X\0	Медиана	Барaban	Молоток	Гонорар	Караван
21	$X0:\$+=0$	Орнамент	Доминион	Рифление	Строение	Смекалка
22	$?-?:?X?$	Комсомолец	Индианка	Маргарин	Оперение	Крокодил
23	$0+?+=\$-?$	Контракт	Травята	Характер	Моноплан	Тарантас
24	$X:-0\$:0$	Препарат	Квартира	Скакалка	Доминион	Скорпион
25	$?+0=?+X=$	Оригинал	Антрацит	Сантонин	Инстинкт	Артефакт

Сущность задания — в сопоставлении символов с наборами букв (табл. 44). При выполнении задания обследуемый должен найти и подчеркнуть те слова, в которых порядок расположения букв соответствует порядку расположения условных знаков (символов). Задание выполняется в течение 10 мин. Оценка дается по таблице 45.

Таблица 45

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Правильное и полное выполнение заданий (не менее чем в 4 строках из 5) с количеством знаков	8	7	6	5	4				
Выполнение заданий (не менее чем в 3 строках из 5) с количеством знаков				6	5	4			
Выполнение заданий (не менее чем в 2 строках из 5) с количеством знаков					6	5	4		
Выполнение одного задания в строке с количеством знаков						6	5	4	
Невыполнение задания									

Инструкция: на бланке имеется 25 строк по пять разных слов в каждой. В начале строки стоят условные символы. Порядок расположения символов соответствует порядку букв в одном или нескольких словах в данной строке. Задача — определить, в каких словах порядок букв соответствует порядку расположения символов. Например, символы X0+0 соответствуют расположению букв в слове «канат» (вторая и четвертая буквы одинаковые — второй и четвертый символы также одинаковы), а также словам «моток», «табак» и др. В каждой строке надо подчеркнуть то слово, которое соответствует символам. Время на работу 10 мин. Какие вопросы? Приготовиться! Начали! (Включить секундомер.) Стоп!

6.4. Особенности мышления

Выступая против тестовой оценки интеллектуальности, вычисления так называемого коэффициента одаренности и т. п., вполне возможно исследовать некоторые индивидуальные особенности мыслительных процессов и выявлять случаи их очень низкого развития (вплоть до дебильности). Так, полная неспособность выполнять задания на логичность мышления, толковать пословицы и выполнять другие тесты (оценка 1—2 балла) даже после тщательного повторного их разъяснения обычно свидетельствует о недостаточной логичности, критичности ума, низкой способности к обобщению, к образованию понятий, что, однако, не исключает возможности психомоторной одаренности, а иногда и достигнутого развития практического ума. Такие сведения дают хороший материал для индивидуального подхода к обучаемому, для лучшего общения с ним.

Ниже приводится ряд методик для исследования особенностей мышления.

Выявление общих понятий

Методика заключается в подборе слов, имеющих общие родовые признаки, логические связи с определенным обобщающим словом. Всего предъявляется на бланке 20 обобщающих слов, и к каждому из них набор из пяти слов, два из которых более всего с ним связаны. Нужно найти эти два слова в каждой строке и подчеркнуть.

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).

9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аллодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наполнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Оценка результатов осуществляется по таблице 46.

Таблица 46

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	—	19	18	16—17	14—15	12—13	10—11	9

Задание может предъявляться на слух, тогда после зачитывания каждой строки отводится по 10 с на записывание столбиком номера каждого ответа и по два соответствующих слова. В таком варианте нормативы существенно облегчаются (табл. 47).

Таблица 47

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	14—16	12—13	10—11	8—9	6—7	5

Инструкция при работе с бланками: возьмите бланки. На них в каждой строчке перед скобкой одно слово, выделенное жирным шрифтом, и пять слов, заключенных в скобки. Необходимо из пяти этих слов подчеркнуть два, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом, стоящим перед скобкой. (Объяснить на примере.) Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Продолжительность работы 3 мин. Начали! (Включить секундомер.)

Исключение понятий

Обследуемым зачитывается пять слов, из которых четыре объединяются общим родовым понятием, а пятое не относится к данному понятию. Требуется заслушать эти слова и в течение последующих 10 с записать «лишнее» слово. Затем зачитываются следующие пять слов и т. д.

Пример задания

1. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
3. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
4. Лист, почка, кора, чешуя, сук.
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
9. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
10. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький.
13. Хата, печь, дым, хлев, будка.
14. Береза, сосна, дуб, сирень, ель.
15. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива.
16. Секунда, час, год, вечер, неделя.
17. Самолет, пароход, техника, поезд, дирижабль.
18. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
19. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Оценка выводится в условных баллах по таблице 48.

Таблица 48

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	17	15—16	13—14	11—12	10	9

Инструкция: я буду зачитывать по пять слов, из которых четыре объединены общим родовым понятием, а одно к такому понятию не относится или относится в меньшей мере. Такое слово вам следует определить и записать его на своем бланке под соответствующим номером. Например, я зачитываю первые пять слов: кирпич, камень, глина, известь, дом. Первые четыре слова имеют общее родовое понятие — «строительный материал», последнее слово в этой группе лишнее. Нужно записать: 1 — дом. Затем будет зачитана вторая группа слов и т. д. На запись вам дается по 10 с. Если не успели определить нужное слово, лучше пропустить запись, чем писать наобум. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!

Анализ отношений понятий

На бланке представлена исходная пара слов, которые находятся в определенном отношении (например, лес — деревья), затем слово (например, библиотека) и пять других (например, сад, двор, город, театр, книги) слов, из которых только одно (книги) в том

же отношении, как и в паре исходных слов (в лесу — деревья, в библиотеке — книги). Остальные четыре слова должны быть отвергнуты.

Всего предъявляется 20 заданий на 3 мин. Во втором ряду в каждом задании нужно подчеркивать одно нужное слово. Оценка выставляется в условных баллах по таблице 49.

1. Школа	Больница
2. Обучение	Доктор, ученик, учреждение, лечение, больной
3. Песня	Картина
Глухой	Хромой, слепой, художник, рисунок, больной
Нож	Стол
Сталь	Вилка, дерево, стул, пища, скатерть
Рыба	Муха
Сеть	Решето, комар, комната, жужжать, паутина
Птица	Человек
Гнездо	Люди, птенец, рабочий, зверь, дом
Хлеб	Дом
Пекарь	Вагон, город, жилище, строитель, дверь
Пальто	Ботинок
Пуговица	Портной, магазин, нога, шнурок, шляпа
Коса	Бритва
Трава	Сено, волосы, острая, сталь, инструмент
Нога	Рука
Сапог	Калоши, кулак, перчатка, палец, кисть
Вода	Пища
Жажда	Пить, голод, хлеб, рот, еда
Электричество	Пар
Проводка	Лампочка, лошадь, вода, трубы, кипение
Паровоз	Конь
Вагоны	Поезд, лошадь, овес, телега, конюшня
Алмаз	Железо
Редкий	Драгоценный, железный, твердый, сталь, обычный
Бежать	Кричать
Стоять	Молчать, ползать, шуметь, звать, плакать
Волк	Птица
Пасть	Воздух, клюв, соловей, яйцо, пение
Театр	Библиотека

Продолжение

Зритель 17. Железо	Актер, книги, читатель, библиотекарь, любитель Дерево
Кузнец 18. Нога	Пень, пила, столяр, кора, ветка Глава
Костыль 19. Утро	Палка, очки, слезы, зрение, нос Зима
Ночь 20. Спортсмены	Мороз, день, январь, осень, сани Студенты
Тренеры	Институты, воспитатели, учителя, преподаватели, родители

Таблица 49

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	—	19	18	15—17	13—14	11—12	10	9

Инструкция: перед вами на бланках 20 строк в двух столбцах. В левом столбце пары слов, которые находятся в определенном отношении, например: лес — деревья (целое и часть, можно сказать: в лесу деревья). В правом столбце в числителе одно слово, в знаменателе по пять слов. Одно из слов в знаменателе относится к слову в числителе так же, как и в соответствующей паре левого столбца, например: библиотека — книги (в библиотеке книги, библиотека — целое, книги — часть библиотеки). В этом случае следует в числителе подчеркнуть слово «книги» и т. д. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовились! Начали! (Включить секундомер. Через 3 мин подать команду «Стоп!».)

Сложные ассоциации

Обследуемым предъявляется бланк с набором из 20 пар слов. Каждая пара находится в определенных отношениях. Представлены также шесть пар слов в шифре, обозначенные буквами. Надо определить, какой паре слов из шифра соответствует по сходству пара слов в наборе. Запись ответов ведется обследуемым на листе бумаги следующим образом — пишется номер пары слов из набора и через черточку ответ — буквой.

Оценка в условных баллах выставляется по таблице 50.

Шифр:

- А. Овца — стадо
- Б. Малина — ягода
- В. Море — океан

- Г. Свет — темнота
- Д. Отравление — смерть
- Е. Враг — неприятель

1. Испуг — бегство	А Б В Г Д Е
2. Физика — наука	А Б В Г Д Е
3. Правильно — верно	А Б В Г Д Е
4. Грядка — огород	А Б В Г Д Е
5. Пара — два	А Б В Г Д Е
6. Слово — фраза	А Б В Г Д Е
7. Бодрый — вялый	А Б В Г Д Е
8. Свобода — воля	А Б В Г Д Е
9. Страна — город	А Б В Г Д Е
10. Похвала — брань	А Б В Г Д Е
11. Месть — поджог	А Б В Г Д Е
12. Десять — число	А Б В Г Д Е
13. Плакать — реветь	А Б В Г Д Е
14. Глава — роман	А Б В Г Д Е
15. Покой — движение	А Б В Г Д Е
16. Смелость — геройство	А Б В Г Д Е
17. Прохлада — мороз	А Б В Г Д Е
18. Обман — недоверие	А Б В Г Д Е
19. Пение — искусство	А Б В Г Д Е
20. Тумбочка — шкаф	А Б В Г Д Е

Таблица 50

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	15	12—14	10—11	8—9	7	6

Инструкция: возьмите бланк методики. Перед вами сверху 6 пар слов под названием «Шифр». Каждая из этих пар слов находится в какой-то логической связи и отмечена буквой. Внизу 20 пар слов под номерами. Эти пары слов также находятся в какой-то логической связи. Необходимо к этим парам слов подобрать наиболее близкие к ним по аналогии (по ассоциации) пары слов из шифра. Ставьте на своем листке номер каждой пары слов, а за ним букву соответствующей пары из шифра. Например, первая пара слов: испуг — бегство. Отношение между ними: испуг — причина, следствие — бегство. Этому соответствует в шифре: отравление — смерть. Значит, пишем 1 и рядом букву Д и т. д. На задание дается 7 мин. Какие вопросы? Приготовились! Начали! (Через 7 мин подается команда «Стоп!».)

Количественные отношения

Обследуемым предъявляется ряд однотипных логических задач. Исходными суждениями в этих задачах являются хорошо усвоенные отношения предметов по количественной величине. Нужно

сделать умозаключение и определить отношение (больше — меньше) двух величин, вынесенных в знаменатель. Например, А больше В в 9 раз / В меньше В в 4 раза. Определить, что больше — В или А? Ясно, что А больше В (это видно из того, что если $A = 9$, то $B = 1$, если $B = 1$, то $V = 4$). Следовательно, $A = 9$ больше $B = 4$).

Составляется несколько вариантов таблиц по 20 задач, которые предъявляются по 10 мин.

Оценка выводится по таблице 51.

Инструкция: вам предстоит решить 20 логических задач в течение 10 мин. Путем рассуждений нужно определить, больше или меньше величина в знаменателе, на основании сравнения двух численных отношений в числителе (показать и разъяснить пример на доске). Переходите от задачи к задаче по порядку их номеров. Главное — не делайте ошибок. Какие вопросы? Начали! Стоп!

1. А больше В в 6 раз
В меньше В в 7 раз

В А

3. А больше В в 3 раза
В меньше В в 6 раз

В А

5. А больше В в 3 раза
В меньше В в 5 раз

В А

7. А больше В в 9 раз
В меньше В в 4 раза

В А

9. А меньше В в 5 раз
В больше В в 6 раз

В А

11. А меньше В в 3 раза
В больше В в 4 раза

В А

13. А меньше В в 10 раз
В больше В в 3 раза

В А

15. А больше В в 4 раза
В меньше В в 3 раза

2. А меньше В в 10 раз
В больше В в 6 раз

А В

4. А больше В в 3 раза
В меньше В в 5 раз

А В

6. А больше В в 9 раз
В меньше В в 12 раз

В А

8. А меньше В в 3 раза
В больше В в 7 раз

А В

10. А меньше В в 2 раза
В больше В в 8 раз

А В

12. А больше В в 2 раза
В меньше В в 5 раз

А В

14. А меньше В в 5 раз
В больше В в 2 раза

А В

16. А меньше В в 3 раза
В больше В в 2 раза

Продолжение

В А

17. А больше В в 4 раза
В меньше В в 7 раз

В А

19. А меньше В в 5 раз
В больше В в 8 раз

А В

А В

18. А больше В в 4 раза
В меньше В в 3 раза

В А

20. А больше В в 7 раз
В меньше В в 3 раза

В А

Ниже для контроля приводятся правильные решения всех задач с указанием номера задачи и правильного решения.

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. В больше А. | 8. А больше В. | 15. В больше А. |
| 2. А больше В. | 9. В больше А. | 16. А больше В. |
| 3. В больше А. | 10. А больше В. | 17. В больше А. |
| 4. А больше В. | 11. В больше А. | 18. В больше А. |
| 5. В больше А. | 12. А больше В. | 19. А больше В. |
| 6. В больше А. | 13. В больше А. | 20. В больше А. |
| 7. В больше А. | 14. А больше В. | |

Таблица 51

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	16—17	14—15	12—13	10—11	8—9	7

Тест простых поручений по прямоугольникам

Задание характеризует способность к выполнению несложных мыслительных операций на фоне высоких нагрузок на оперативную память и внимание.

У обследуемых на листке — прямоугольник, разделенный на 16 равных частей. Эти части мысленно нумеруются слева направо по строкам. Затем подаются команды соединить разные части прямоугольника линиями. На выполнение каждой команды отводится определенное время. По прошествии времени подается следующая команда. Предъявляется 2 задания на 1 действие, 2 задания на 2 действия, 2 задания на 3 действия, 2 задания на 4 действия.

Инструкция: на ваших бланках прямоугольник, разделенный на 16 частей. Мысленно пронумеруйте эти части слева направо. По строчкам ставить номера на бланке запрещается. Вам будут подаваться команды соединять центры квадратов или их стороны пря-

мыми линиями. Например: провести линию из центра 2-го квадрата к середине нижней стороны 8-го квадрата и затем в центр 13-го квадрата. (Показать на плакате.) Время на выполнение каждого задания объявляется. Делайте, что запомнили и что успеете. Ошибочных линий не проводить. Лучше пропустить задание, если не успеваете. Отдельные действия выполняйте сразу за моими командами. Что не понятно? (Ответить.) В ходе выполнения задания вопросов не задавать. Внимание! Начали!

1. Соединить центр 2-го квадрата с центром 5-го квадрата. 7 секунд!

2. Провести линию от левой стороны 1-го квадрата в правый верхний угол 2-го квадрата. 7 секунд!

3. Разделить квадрат на 9 равных частей. 10 секунд!

4. Соединить левый нижний угол 10-го квадрата с верхним правым углом этого же квадрата и затем продолжить линию до середины левой стороны 6-го квадрата. 10 секунд!

5. Соединить центр 4-го квадрата с центром 8-го квадрата. Продолжите линию к середине левой стороны этого же квадрата и затем продолжите ее в верхний правый угол 4-го квадрата. 15 секунд!

6. Проведите линию от середины правой стороны 3-го квадрата к центру 7-го квадрата, затем к середине правой стороны 6-го квадрата и затем в центр 1-го квадрата. 15 секунд!

7. Проведите линию от середины левой стороны 9-го квадрата к центру 14-го квадрата, затем к середине нижней стороны 10-го квадрата, затем в центр 13-го квадрата и затем в центр 9-го квадрата. 15 секунд!

8. Проведите линию от середины нижней стороны 8-го квадрата к середине правой стороны 11-го квадрата, затем к середине верхней стороны 16-го квадрата, затем к середине правой стороны 12-го квадрата, затем в центр 12-го квадрата и затем к правому нижнему углу 7-го квадрата. 15 секунд!

9. Проведите линию из нижнего правого угла 14-го квадрата к середине левой стороны 15-го квадрата, продолжите ее к середине нижней стороны того же (15-го) квадрата, затем к середине нижней стороны 11-го квадрата, затем к середине правой стороны 12-го квадрата и в центр 12-го квадрата. 15 секунд!

10. Поставьте маленькие крестики в центрах 3, 7, 10-го квадратов, 2 маленьких крестика в середине 16-го квадрата, маленький кружок в левом нижнем углу 7-го квадрата и маленький треугольник в середине 6-го квадрата. 15 секунд! Стоп!

Оценка выводится по таблице 52 по количеству очков за правильно выполненное задание:

1—2-е задания — по 1 очку;

3—4-е задания — по 2 очка;

5—6-е задания — по 3 очка;

7—8-е задания — по 4 очка;

9—10-е задания — по 5 очков.

Таблица 52

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Очки за правильно выполненное задание	25	22—24	18—21	15—17	12—14	9—11	6—8	4—5	3

Задание может выполняться дважды по аналогичным командам. Тогда за основу берутся средние результаты.

Тест возрастающей трудности (методика Равена)

Данная методика — одна из наиболее прогностических, характеризующих логичность мышления. Может применяться при наличии соответствующих бланков с рисунками (комбинации из 49 фигур, состоящих между собой в определенной зависимости). На рисунках одной фигуры недостает, а внизу еще 6—8 пронумерованных фигур, одна из которых является искомой. Фрагмент стимульного материала к методике приводится ниже (рис. 23). Надо определить закономерность, связывающую между собой фигуры на рисунке, и указать номер искомой фигуры. На выполнение задания дается 30 мин. В Санкт-Петербургском Военном институте физической культуры издано 2 варианта альбомов (по 30 рисунков). Решение каждой задачи (по рисунку) оценивается определенным количеством очков.

Номер задания	Номер правильного ответа	Очки за ответ	Номер задания	Номер правильного ответа	Очки за ответ
1	2	1	16	1	0
2	2	3	17	6	6
3	3	1	18	2	0
4	2	5	19	4	5
5	3	3	20	7	7
6	4	5	21	6	7
7	6	2	22	4	8
8	2	2	23	2	6
9	3	5	24	6	7
10	6	4	25	6	4
11	3	6	26	2	7
12	5	0	27	5	8
13	2	4	28	4	7
14	8	7	29	6	8
15	4	3	30	5	8

Оценка в условных баллах выводится по таблице 53.

Таблица 53

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма очков за правильные ответы	143	129—142	115—128	101—114	87—100	73—86	59—72	45—58	44

Выводы об уровне развития

8—9 баллов — высокий.

4—7 баллов — средний.

2—3 балла — низкий.

0—1 балл — очень низкий.

Тест «Толкование пословиц»

Это один из наиболее информативных тестов, хорошо коррелирующий с успехами в теоретическом обучении. Явная неспособность воспринимать переносный смысл пословиц свидетельствует о недостаточном развитии мыслительных процессов (однако при этом необходимо исключать те случаи, когда обследуемому мешают языковые барьеры).

Задание заключается в следующем. Экспериментатор объявляет номер пословицы, зачитывает текст и дает 20 с на ее толкование. Обследуемые на своих бланках записывают номер пословицы (ее текст не пишется) и кратко характеризуют ее переносный смысл.

Оценка в условных баллах выставляется по таблице 54.

Таблица 54

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	15—17	13—14	12—10	7—9	5—6	4

Варианты предъявляемых пословиц

1. Куй железо, пока горячо. 2. Не в свои сани не садись. 3. Нет дыма без огня. 4. Не все то золото, что блестит. 5. Лес рубят — щепки летят. 6. Шила в мешке не утаишь. 7. В тихом омуте черти водятся. 8. Любишь кататься — люби и саночки возить. 9. Что посеешь, то и пожнешь. 10. Не все коту масленица. 11. Цыплят по осени считают. 12. Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива. 13. Не красна изба углами, а красна пирогами. 14. Тише едешь — дальше будешь. 15. Взялся за гуж — не говори, что не дюж. 16. Семь раз отмерь — один раз отрежь. 17. По одежке встречают, по уму провожают. 18. Не по Сеньке шапка. 19. Как аукнется, так и откликнется. 20. Мал золотник, да дорог. 21. Горбатого могила исправ-

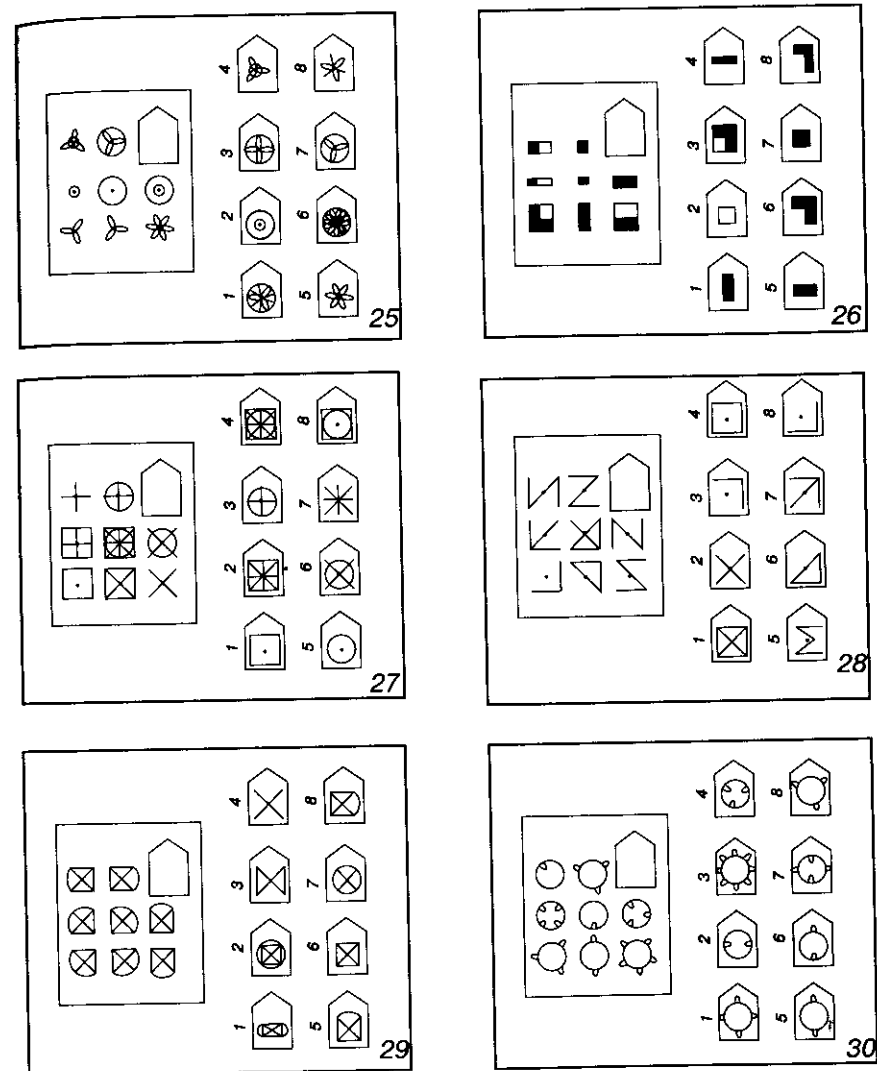


Рис. 23. Рисунки для теста Равена (25—30)

вит. 22. Один в поле не воин. 23. Кривить душой. 24. Кот заплакал. 25. Глас вопиющего в пустыне. 26. Кишка тонка. 27. Два сапога — пара. 28. Вбить себе в голову. 29. Голова садовая. 30. Язык мой — враг мой. 31. Заставь дурака богу молиться — лоб разобьет. 32. Молодец среди овец. 33. Мурашки по коже. 34. Один с сошкой, семеро с ложкой. 35. Как обухом по голове. 36. Комар носа не подточит. 37. Пятое колесо в телеге. 38. Дальше в лес — больше

дров. 39. Как гром среди ясного неба. 40. Денег куры не клюют. 41. Душа ушла в пятки. 42. Бросить тень на плетень. 43. Толочь воду в ступе. 44. Пустить козла в огород. 45. Мало каши ел. 46. Буря в чайном блюде. 47. Овчинка выделки не стоит. 48. Рад бы в рай, да грехи не пускают. 49. Запретный плод сладок. 50. Хоть кол на голове теши. 51. Волков бояться — в лес не ходить. 52. Отдал Богу душу. 53. Одного поля ягоды.

Продуктивность мыслительных операций

Задания на мыслительную продуктивность часто называют тестами умственной работоспособности. Это не совсем правильно, так как работоспособность превосходит фактическую продуктивность и зависит от многих привходящих факторов, особенно мотивации, функционального состояния, сопутствующих условий и пр. Задания на продуктивность мыслительных операций могут быть использованы для выявления динамики утомления, психологических установок, отношения к обследованию.

Решение арифметических примеров

Предлагаются задания с несложными вычислительными операциями. Через каждую минуту дается команда сделать отметку скобкой или чертой. Задание продолжается 5 или 10 мин. Балльная оценка не выставляется. Фиксируется количество выполненных действий и ошибок как исходный показатель, который сопоставляется с результатами обследования после физической нагрузки или при оценке психического состояния.

Перед контрольным обследованием необходимо дать 3 мин для тренировки в решении подобных примеров по аналогичному бланку.

Сложение чисел переключением

Обследуемым предъявляются два числа, одно в числителе, другое в знаменателе, например $1/5$. Затем эти числа складываются и пишется сумма в числителе, а в знаменателе — верхнее число, получается $6/1$. Снова складываем уже новые числа и повторяем операцию, получается $7/6$. Следующая сумма будет 13, но десятки отбрасываются, и получается $3/7$, затем $0/3$, $3/0$, $3/3$, $6/3$ и т. д. Это первый способ работы.

Второй способ заключается в том, что сумма записывается не в числителе, а в знаменателе и знаменатель первого числа переносится в числитель второго. Например: $1/5$, $5/6$, $6/1$, $1/7$, $7/8$, $8/5$ и т. д.

Вначале обследуемый работает 1 мин первым способом, потом 1 мин вторым способом, 1 мин первым способом и т. д. Если получится ряд $5/0$, $0/5$, $5/0$ и т. д., нужно к числителю или знаменателю прибавить единицу и продолжить работу. Перед контрольным тестом проводится 5-минутная тренировка. Работа продолжается 10 мин. Оценку в условных баллах выставляют по таблице 55.

Таблица 55

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество выполненных действий	276	251—275	226—250	201—225	176—200	151—175	126—150	101—125	100

При наличии 3 ошибок оценка снижается на 1 балл, при 6 ошибках — на 2 балла, при 9 ошибках — на 3 балла, при 12 ошибках — на 4 балла, при 15 ошибках тест считается невыполненным.

Тест комбинаторных действий (способностей)

Заключается в том, что обследуемым предъявляется бланк с шифром и набором цифр по 4 в каждом ряду (рис. 24). Каждой цифре соответствует определенный слог. Необходимо вначале по цифрам записать в вертикальные столбики слоги, выбирая их из шифра, затем из слогов составить слово из 4 букв, которое записать в горизонтальной клетке. Работа продолжается 7 мин.

Оценки в условных баллах выставляют по таблице 56.

Таблица 56

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество выполненных действий	27	25—26	23—24	20—22	17—19	14—16	11—13	8—10	7

Тест может проводиться с таблицы и на обычном листе бумаги, на которой нанесен шифр и ряды контрольных цифр (28 рядов), но в этом случае шкала оценок снижается на 3 единицы правильных ответов; 9 баллов — 24 правильных ответа, 1 балл — 4 правильных ответа.

Инструкция для работы со специальным бланком: возьмите бланки. Задание выполняется в два этапа. Вначале отыскиваются и записываются необходимые слоги, а затем из найденных слогов складываются слова. Найдите на бланке фигуру под номером 1. Около нее ряд цифр: 9222. В шифре каждой цифре соответствует слог (слоги в знаменателях). В верхней клетке соответственно цифре 9 записываем РУ, в остальных клетках — АМ, соответствующие цифре 2. Выбирая из каждого слога по одной букве в порядке очереди, нужно составить слово, имеющее смысл, из 4 букв. Изменять порядок пар нельзя. Получилось слово РАМА. Записываем его в горизонтальном прямоугольнике (см. бланк). Работаем 7 мин. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовились! Начали!

Шифр

6	3	5	4	9	1	8	0	2	7
НД	ВК	ГО	ЕЦ	РУ	ИБ	ПТ	СЬ	АМ	ЛЩ

1	2	3	4
РУ			
АМ	9222	8475	5844
АМ			
АМ	РАМА		
5	6	7	8
8574	7432	8980	8172
9	10	11	12
7932	7108	3791	5358
13	14	15	16
0756	7145	8159	0480

Рис. 24. Бланк для теста комбинаторных действий

Методика «Диктант»

На оценку продуктивности мыслительных операций и оперативной памяти направлена также методика «Диктант». Заключается она в быстрой диктовке слов и бессмысленных буквосочетаний, по 5—6 букв в каждом. Применяется с помощью магнитофона. Сначала диктуют как пробные 13 слов за 15 с, потом буквосочетания (50 слов, записанных наоборот) со скоростью 25 в минуту — первое задание и в заключение 50 слов в минуту — второе задание.

Оценка результатов — по таблице 57.

Таблица 57

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильно записанных слов (25/мин)	50	49	47—48	45—46	41—44	38—40	34—37	31—33	30
Количество правильно записанных слов (50/мин)	40	38—39	36—37	34—35	32—33	30—31	28—29	26—27	25

Варианты буквосочетаний: ротва, авокдоп, нагро, околom, амроф, анишит, ротом, зилана, апмал, аволог, азалг, аммус, аворок, цеап, еижуро, худзов, очелп, азорг, лажник, ашон, яинанз, зарбо, авонсо, зубра, атекар, олсам, рецифо, толип, ватсос, акуан, арфиц, атосыв, ценок, атобар, кыван, артсес, дотем, ачадаз, робыв, отолод, сапаз, закирп, кичтел, лангис, тевос, роткел, орезо, рескоб.

Инструкция: возьмите карандаши, напишите на листках свою фамилию, дату. Сейчас я буду быстро зачитывать слова. Пишите так, чтобы можно было разобрать написанное, сокращать слова запрещается. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Читайте! (Прочитать 13 слов за 15 с для пробы.) Стоп! Это была проба. Сейчас будут зачитываться в течение 2 минут контрольные буквосочетания. Запишите сколько сумеете. Приготовиться! Включаю магнитофон. ... Стоп! (30 с пауза.) Сейчас будут зачитываться слова с большой скоростью. Запишите сколько успеете. Приготовиться! Включаю магнитофон! ... Стоп!

Оценка особенностей интеллекта путем наблюдения

Помимо анализа результатов тестирования при исследовании особенностей интеллекта важную психодиагностическую информацию можно накапливать путем наблюдения в процессе общения с обследуемым, в частности по ходу выполнения им различных тестовых заданий.

Необходимо постоянно обращать внимание на внешние признаки, характеризующие растерянность, неспособность понять про-

стое задание, объяснение, стремление записать условия простейшего задания, воспринимаемого обычно на слух. Иногда обследуемый постоянно обращается к соседям за помощью, переспрашивает простые вещи, задерживается в начале выполнения теста или вообще не может понять условие, выражая это мимикой недоумения.

В зарубежной психодиагностике (как и некоторыми нашими психологами) при оценке мыслительных процессов применяются также различные серии тестов Бине, Станфорда — Бине, Векслера, Векслера — Белльвью и др. Их характеристика дана в монографии А. Анастаси «Психологическое тестирование» (Л., 1982).

Тест Векслера (используемый в индивидуальном обследовании), весьма популярный среди специалистов по психодиагностике, находит применение в клинике (особенно при работе с умственно отсталыми людьми), а также при обследовании детей и взрослых.

Шкала Векслера, опубликованная в 1955 г., содержит 11 субтестов (группы заданий с возрастающей сложностью), из них 6 вербальных и 5 невербальных (А. Анастаси называет их «шкалой действия»). К вербальной шкале относятся: задание на общую осведомленность (29 различных вопросов); оценка сущности явлений, понимаемых на уровне здравого смысла (14 заданий); 14 арифметических задач; 13 заданий, в которых требуется объяснить сходство двух предметов; запоминание цифр; объяснение слов (набор из 40 слов). Шкала действия включает в себя выбор определенных символов (9 вариантов); определение по картинке, чего в ней недостает (21 задание); конструирование блоков (составление кубиков в блоки по несложным чертежам); задание расставить несколько картинок в логический ряд по последовательности действий (8 заданий); сборка объекта (составление целого из компонентов, например, фигуры слона из картинок, отображающих отдельные его части) (4 задания).

За рубежом применяются также тесты для обследования лиц с высоким уровнем образования, требующие специальных знаний.

Глава 7

Исследование психомоторных процессов

Исследование психомоторных процессов как связи различных психических процессов с движениями и деятельностью человека ведет свое начало от И. М. Сеченова, который ввел понятие и термин «психомоторика».

7.1. Исследование сенсомоторных реакций

Осуществляется в нескольких вариантах простых и сложных реакций.

Простые реакции на свет, звук, тактильный раздражитель оцениваются с помощью различных источников раздражения и электрических миллисекундомеров. С передачей сигнала одновременно включается электросекундомер. Обследуемый ответным действием его выключает. Интервал между сигналом и началом ответа — время реакции. Могут оцениваться отдельно сенсорный и моторный компоненты реакции.

Сложные реакции включают в себя различные выборы из нескольких сигналов. Например, нажимать кнопку (выключающую электросекундомер) можно только на красный свет или на сочетание красного и зеленого (загорание двух лампочек). Могут быть воспрещающие сигналы (например, не нажимать кнопку, если одновременно с сигнальной лампочкой загорится красная). Одним из более сложных вариантов реакции выбора может быть условие, требующее рассуждения (например, нажимать кнопку в том случае, если загорятся три лампочки, из которых две одинакового цвета, а третья — другого цвета).

Могут применяться сигналы, высвечиваемые словами (например, «вторая») или цифрами (например, «2», что означает номер кнопки), или простые вычисления (например, сумма или разность двух высвечиваемых чисел, что означает номер соответствующей кнопки) и т. д.

Исследования быстроты в действиях

Осуществляется оценкой более сложных моторных ответов, включающих в себя, например, координированные движения двумя руками или руками и ногами. Сигналы подаются также в более сложных комбинациях, требующих переработки их по определенным алгоритмам. Таковы исследования на аппаратах типа «Абдив», «ДКН», «АГИП», «УПО-2» и др. Ниже будут приведены также методики оценки быстроты в действиях с помощью специальных физических упражнений.

Теппинг-тест

Осуществляется с помощью устройства типа телеграфного ключа с электросчетчиком или рисованием точек на листе бумаги, который разграфлен на несколько частей (например, 4). Обычно дается задание в максимальном темпе замыкать и размыкать ключ. Через каждые 30 с снимаются показания счетчика по ходу работы. В другом варианте через каждые 30 с обследуемый начинает наносить точки в следующей части бумаги (работая так 2 мин — 4 · 30 с). Оценивается общее количество движений за 2 мин и их динамика от первого отрезка в 30 с к последующему отрезку времени.

Реакция на движущийся объект

Исследуется с помощью устройства, включающего в себя электросекундомер и ключи для замыкания и размыкания электроцепи. Целесообразно давать задания в диапазоне 10—15 с, указывая, на какой цифре через это время остановить стрелку секундомера. Экспериментатор называет соответствующую цифру и включает секундомер, обследуемый выключает его на указанной цифре. Сначала следует дать 10 пробных заданий, которые не учитываются, а затем зарегистрировать результаты 20 контрольных реакций, записывая преждевременные, например -2, -3, и запаздывающие: +2, +1, +3 и т. д. (имея в виду 0,2; 0,3; 0,1 с и т. д.). Учитывается общее абсолютное среднее время, характеризующее ошибку реакции (в нашем случае это 0,2 с), количество преждевременных и запаздывающих реакций.

7.2. Исследование координации движений

Осуществляется с помощью координационных приборов различной сложности, термометров-координационных и специальных физических упражнений. Одним из приемов оценки координации и точности движений являются также задания на приборах для исследования слежения, отличающиеся достаточно высокой сложностью применяемых электронных схем.

Термометры-координационные имеют металлическую панель с несколькими фигурными вырезами, источник тока и электросчет-

чик. Дается задание выполнить координированные согласованные движения двумя руками, проводя металлические шупы по вырезам. Касание шупа о края выреза регистрируется электросчетчиком (или электросекундомером). Одним из вариантов такого исследования является введение длинного металлического шупа (например, 50 см) в калиброванное отверстие в железной пластинке с регистрацией числа касаний электросчетчиком.

Ниже приводятся аппаратные методики, рекомендованные для изучения психомоторных процессов у спортсменов доктором психологических наук Е. П. Ильиным, приведенные в сборнике ЛГПИ им. А. И. Герцена¹.

7.3. Измерение тремора

Тремор — это колебания дистальных звеньев конечностей небольшой амплитуды. Он является нормальной физиологической реакцией на регулирующие воздействия нервных центров на мышцы, влияния дыхания и сердечных сокращений на устойчивость тела и т. д. Это так называемый спонтанный тремор, который не является адекватным показателем двигательной координации. В большинстве проб, в которых измеряется тремор, учитывается степень подавления волевым усилием спонтанного тремора. К сожалению, истинную степень усилия мы измерять не можем, так как для этого требовалось бы сначала определить спонтанный тремор, потом тремор при волевом усилии и из первой величины вычесть вторую. Существующие методики дают возможность измерять только вторую величину. Различают статический и динамический тремор. Статический тремор — колебания дистальных звеньев руки при неподвижном выпрямленном вперед положении руки. Динамический тремор измеряется при обводке контуров различной конфигурации. Для того и другого тремора используется одна и та же аппаратура (тремометр).

Существует несколько вариантов тремометров, например, сделанный в виде деревянного ящика с металлической крышкой, в которой имеется несколько отверстий возрастающего диаметра и прорези различной конфигурации. Эта металлическая крышка подсоединена через счетчик импульсов к одному из полюсов источника тока (чаще всего к батарейке). Другой полюс соединен с металлическим стержнем толщиной 2—3 мм. При касании стержнем металлической крышки происходит замыкание, и счетчик импульсов фиксирует это. О замыкании сигнализирует загорание лампы.

Измерение статического тремора производится следующим образом: испытуемому дается инструкция: «Сядьте прямо, положите

¹Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981.

левую руку на колено. Возьмите правой рукой металлический стержень (иглу) и введите его перпендикулярно в крайнее слева отверстие. Старайтесь держать кончик стержня в середине отверстия, не касаясь стенки. Выньте стержень из отверстия по команде «Стоп!», которая будет дана через 10 с».

Пробу можно проводить и левой рукой, но при этом следует иметь в виду, что число касаний будет большим. Поэтому при сравнении тремора у нескольких лиц надо выяснять наличие леворукости и проводить для левшей пробу левой рукой.

Для измерения динамического тремора испытуемому дается следующая инструкция: «Перед вами металлическая доска с прорезями различной конфигурации. Введите стержень в одну из них и по команде «Начали!» проведите его вдоль периметра прорези, стараясь не касаться стенок. Углубляйте стержень в прорезь на 2—3 мм, чтобы он не выскакивал из нее». Фиксируется число касаний стенки прорези и время прохождения лабиринта (последнее — ручным секундомером). Поскольку время выполнения пробы у разных испытуемых различно и чем быстрее она выполняется, тем больше шансов чаще касаться стенок прорези, то для выравнивания испытуемых мы делим число касаний на время прохождения лабиринта.

7.4. Измерение способности поддерживать равновесие тела

Тело человека само по себе не может находиться в устойчивом равновесии, так как центр тяжести расположен высоко и несимметрично по отношению к опорной площади (подошвам обеих ног и участку между ними). Для поддержания равновесия нужна активная сила — напряжение различных мышц ног, таза, спины, шеи.

Причины колебаний тела человека при стоянии до конца не выяснены. Зависимость их от перистальтики кишечника, сердцебиения и т. п. в исследованиях В. С. Гурфинкеля с соавторами не подтвердилась. Предполагается, что здесь играют большую роль координационные механизмы мышечной деятельности (вариативность центрально-нервных влияний).

В спортивной практике для измерения равновесия тела используются пробы, применяемые в невропатологической клинике, в частности стояние на одной ноге (другая сгибается в колене и упирается в опорную ногу) с вытянутыми вперед руками. Фиксируется время с помощью ручного секундомера, в течение которого испытуемый может стоять в этой позе. Однако такой способ изучения равновесия довольно приблизителен. При нем не учитываются число и амплитуда колебаний тела, которые за счет коррекции мышечных напряжений нивелируются испытуемым.

Нередко применяется также проба Ромберга, суть которой в том, чтобы поставив ступни на одной линии (носок правой возле пятки

левой ноги), стоять, удерживая равновесие. Мы рекомендуем следующую модификацию данной пробы:

— простоять в позе руки по швам 15 с — оценка «2» (или «1», если не устоял);

— вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с — оценка «3»;

— закрыть глаза (опустить повязку) и простоять в данной позе еще 15 с — оценка «4»;

— поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе — оценка «5».

Применение такой пробы особенно информативно до и после физической или эмоциональной нагрузки. Исследования Е. А. Пенковского показывают, что многие выдающиеся тяжелоатлеты очень устойчивы в этой пробе.

В строгих научных исследованиях чаще используют метод стабилографии.

Имеется несколько типов стабилографов, которые создаются в научных лабораториях. Однако серийное их производство не налажено, что тормозит использование этого метода в широких масштабах.

В основе методики стабилографии лежит принцип электрического измерения механических величин. Во время опыта испытуемый спокойно стоит на жесткой металлической или деревянной площадке, опирающейся на четыре металлические опоры, деформация которых в связи с перемещениями центра тяжести тела испытуемого регистрируется проволочными датчиками сопротивления, соединенными с электрорегистрирующими приборами. Деформация опор не превышает 0,01 см.

Принципиальная схема стабилографа дана в пособии Е. П. Ильина¹.

Аппаратура для проведения исследований проприорецептивных функций

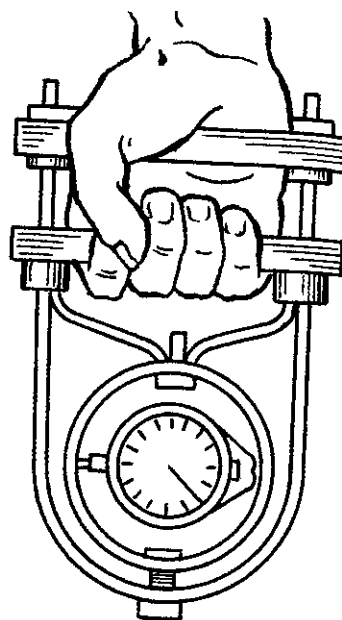
Различные проприорецептивные функции, связанные с управлением протяженностью движений, изучают с помощью кинематометра М. И. Жуковского; связанные с управлением усилий — динамометрами различных конструкций; связанные с временем движений — секундомером.

Для удобства переноса и использования в полевых условиях) в лаборатории психофизиологии ЛГПИ им. А. И. Герцена сконструирован (Э. А. Леппик) разборный вариант кинематометра М. И. Жуковского, который может быть изготовлен в любой механической мастерской (рис. 25).

Для изучения точности усилий можно пользоваться динамометрами различных типов (ручные медицинские, гидравлические, ртут-

¹Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981.

Рис. 25. Кинематометр М. И. Жуковского



ные различных конструкций, динамометр В. А. Абалакова).

Медицинский динамометр прост в обращении, портативен и серийно изготавливается медицинской промышленностью. Однако его размеры, предназначенные, как правило, для взрослых, не позволяют использовать его при обследовании маленьких детей, например в начальной школе, так как им трудно обхватить пальцами кисти дуги динамометра. Поэтому при обследовании детских контингентов целесообразно пользоваться малыми (детскими) динамометрами.

Гидравлические и ртутные динамометры в этом отношении более удобны, так как их ручку можно приспособить к размерам кисти обследуемых. Также эти динамометры позволяют измерять выносливость к статическим усилиям. Однако их громоздкость и отсутствие серийного заводского производства (они изготавливаются, как правило, в мастерских при НИИ системы здравоохранения) ограничивают их массовое использование. Кроме того, они не очень удобны для транспортировки.

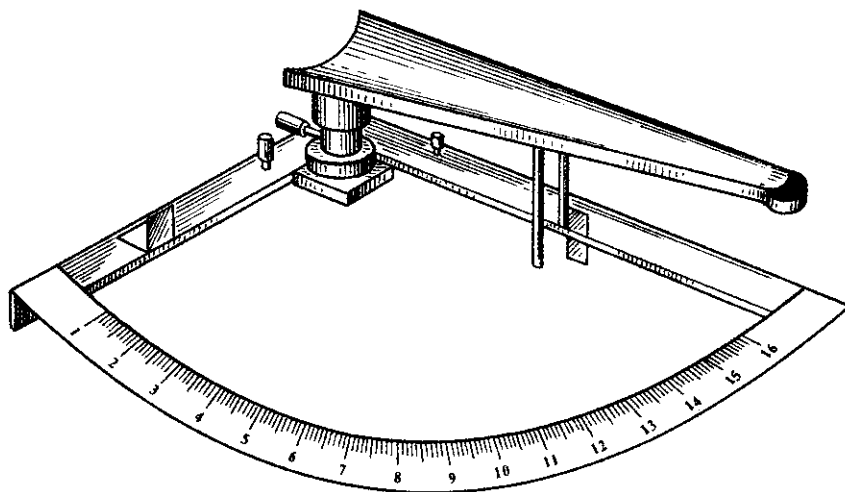


Рис. 26. Динамометр В. А. Абалакова

Явное преимущество имеет динамометр конструкции В. А. Абалакова. Сохраняя достоинства гидравлических и ртутных динамометров, он выигрывает в габаритах, в простоте использования и может применяться в любых условиях (рис. 26).

Оценку, отмеривание, воспроизведение и дифференцирование временных интервалов можно осуществлять с помощью обычного ручного секундомера, а также с помощью электронных секундомеров и рефлексометров различных типов. При этом важно соблюдать два условия: испытуемый не должен следить за стрелкой секундомера и должен сам включать и выключать секундомер.

7.5. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений

Оценивание пространственных, временных и силовых параметров движений является основной функцией при управлении ими, их построении и корректировании по ходу выполнения. Чем точнее оцениваются параметры движения, тем четче даются управляющие движениями команды из центральной нервной системы в соответствии с имеющимися у человека субъективными шкалами пространства, времени и усилия.

Оценивание протяженности движений. На кинематометре испытуемый с закрытыми глазами оценивает в угловых градусах амплитуду пассивных движений в локтевом суставе правой руки. Передвижение руки испытуемого осуществляется вместе с платформой кинематометра, которую передвигает на определенное число градусов экспериментатор. Ошибка оценивания и ее знак определяются путем сравнения названной при оценке амплитуды с реальной ее величиной. Если испытуемый называет большую, чем реальная, амплитуду, то он переоценивает ее, если же меньшую — то реальная амплитуда недооценивается. В первом случае знак ошибки «+», во втором «-». Разница в градусах между названной и реальной амплитудами характеризует точность оценивания: чем меньше разность, тем выше точность оценивания. Целесообразно высчитывать среднюю ошибку из нескольких попыток на каждой амплитуде (малой — 20—25°, средней — 40—50° и большой — 70—75°). При определении общей величины ошибки знак ошибки не учитывается.

Измерение точности отмеривания амплитуд движений. Обследуемый (на кинематометре) сгибает руку в одном случае на 20°, в другом — на 50°, в третьем — на 70°. На каждой амплитуде производится пять отмериваний (при закрытых глазах) и фиксируется величина отмеренных амплитуд (в угловых градусах). Разница между

заданными величинами и отмеренными свидетельствует о точности отмеривания (чем меньше разница, тем больше точность). Недоводы до заданной амплитуды обозначаются знаком «—», переводы — знаком «+». Высчитывается средняя из пяти попыток на каждой амплитуде точность отмеривания (знак ошибки при этом не учитывается).

Измерение точности отмеривания усилий. Описанный выше эксперимент может быть проведен на динамометре. Испытуемый сначала сжимает динамометр с максимальной силой. Затем с учетом последней испытуемому дается задание нажать определенным усилием, равным, например, 20, 40, 50 кг. Точность отмеривания усилий определяется таким же способом, как и точность отмеривания амплитуд.

Измерение точности отмеривания временных отрезков. С помощью секундомера с соблюдением правил предыдущих процедур измеряется точность отмеривания временных отрезков. Испытуемый, включая и выключая секундомер нажатием большого пальца на пусковой механизм, должен отмерить 3, 7 и 10 с. Ошибка вычисляется, как и прежде.

Измерение точности воспроизведения параметров движений. Точность воспроизведения в большинстве случаев измеряется в экспериментальных работах как средняя на пять попыток на заданной амплитуде. Однако это несколько искажает адекватность суждений об измеряемой функции, так как в большинстве случаев при повторных попытках эталон забывается, и, таким образом, на величину, по которой судят о точности воспроизведения эталона, оказывает свое влияние хорошая или плохая память испытуемого. Поэтому для чистоты эксперимента необходимо изменить традиционную процедуру измерения точности воспроизведения параметров движений: оно должно быть однократным после предъявления для запоминания эталона. Многократное же воспроизведение следует использовать в том случае, когда кроме точности воспроизведения необходимо измерить и память на протяженность движения, развиваемого усилия, воспроизводимого отрезка времени.

Измерение точности воспроизведения амплитуд движений. С помощью кинематографа испытуемый с закрытыми глазами производит движение до ограничителя, поставленного экспериментатором, отводит предплечье назад в исходное положение, а затем в следующем положении старается сделать точно такое же по амплитуде движение. Оно повторяется три раза (для запоминания эталона), а затем, после того как экспериментатор убирает ограничитель, испытуемый однократно воспроизводит заданную амплитуду. Экспериментатор задаются две амплитуды: малая (20°) и большая (70°). Сначала проба проводится на малой амплитуде, затем на большой. Кроме того, точность воспроизведения определяется на оптимальной амплитуде, которая находится следующим путем: испытуемому предлагается с закрытыми глазами сделать несколько сгибательных движений на кинематографе, а затем остановить руку в том

положении, которое кажется наиболее удобным, или сделать движение такой протяженности, какой ему хочется.

Точность воспроизведения характеризуется отклонением от заданного эталона (в угловых градусах). Высчитывается средняя величина ошибки из попыток на каждой амплитуде. Кроме того, следует учитывать знак ошибки воспроизведения — переводит или недоводит испытуемый по отношению к эталонной амплитуде.

Измерение точности воспроизведения усилий. С помощью динамометра повторяется вышеописанная процедура. Однако первоначально определяется максимальное усилие и оптимальное (т. е. то усилие, которое испытуемый совершает как приятное или без особого напряжения). Точность воспроизведения высчитывается тем же способом отдельно на малом, оптимальном и большом усилиях.

Измерение точности воспроизведения временных отрезков. Испытуемый отмеривает на секундомере (не глядя на циферблат) любой короткий (2—3 с) и длинный (9—12 с) интервал времени. После фиксации этого отрезка в памяти испытуемый старается его воспроизвести. Экспериментатор фиксирует то положение стрелки, на котором ее остановил испытуемый. Сравнение первого (эталонного) и второго (воспроизведенного) отрезков времени дает критерий точности воспроизведения временных интервалов.

Измерение точности дифференцирования параметров движений. Точность дифференцирования определяется той минимальной величиной различий между двумя одинаковыми параметрами движений, которую человек в состоянии уловить. Например, если человек отличает амплитуду движения в 22° от амплитуды движений в 24° и не отличает друг от друга амплитуды 22 и 23° или 23 и 24°, то его точность дифференцирования амплитуд равна 2°. Эта величина называется дифференциальным порогом, в отличие от абсолютного порога, речь о котором будет идти дальше. Величина дифференциального порога у разных людей разная, что обуславливается возрастом, типологическими особенностями нервной системы и другими факторами.

Дифференциальная чувствительность очень важна в спортивной деятельности при коррекции точных движений, когда в повторных попытках нужно немного прибавлять или убавлять регулируемый параметр (амплитуду, усилие, время движения). Е. П. Ильиным показано, что у одного и того же человека точность дифференцирования параметра при его возрастании и уменьшении различна. Очевидно, дифференцирование возрастающих причин и убывающих — это разные функциональные задачи для нервной системы, и поэтому способность к дифференцированию надо изучать отдельно по отношению к каждой задаче.

Измерение точности дифференцирования амплитуд. Используется кинематограф. Испытуемому задается малая амплитуда (он производит движение до ограничителя с закрытыми глазами). В следующем движении его просят чуть-чуть увеличить амплитуду по сравнению с предыдущей («если сможете, то на один градус»). Разница

между вторым и первым движением (в угловых градусах) характеризует дифференциальный порог при прибавлении амплитуды. Проба выполняется четыре раза на малой (20—25°), на оптимальной (около 45—55°) и на большой (70—75°) амплитуде.

Высчитывается средний дифференциальный порог для каждой амплитуды из 3—5 произведенных попыток. В каждой попытке испытуемый может в качестве эталона выбирать амплитуду сам (в указанном диапазоне). В этом случае эталонные амплитуды будут несколько отличаться друг от друга, так как одну и ту же амплитуду выбрать несколько раз подряд вслепую трудно (будет наблюдаться некоторый разброс величин). При массовых обследованиях, особенно при ограниченном времени, выбор испытуемым эталонной амплитуды облегчает проведение эксперимента, однако несколько затрудняет вычисление величины дифференциального порога в процентах, поскольку нужно высчитывать среднюю эталонную амплитуду.

Дифференциальная чувствительность при убавлении амплитуд измеряется таким же способом, с той лишь разницей, что после запоминания эталона (движения до ограничителя или выбора амплитуды самим испытуемым) испытуемого просят чуть-чуть не довести в повторном движении до эталонной амплитуды. Например, если эталоном была амплитуда в 25°, то задача испытуемого — сделать движение, равное 24°. Разница между эталонной и воспроизведенной величинами характеризует дифференциальный порог при убавлении амплитуд.

В каком порядке давать испытуемому задания, значения не имеет. Можно, например, предложить следующий порядок чередования заданий на малой амплитуде:

- выбрать — прибавить (22, +25, разница +3);
- выбрать — убавить (23, -21, разница -2);
- выбрать — прибавить (24, +26, разница +2);
- выбрать — убавить (25, -21, разница -4);
- выбрать — прибавить (26, +30, разница +4);
- выбрать — убавить (21, -18, разница -3).

В этом случае дифференциальный порог высчитывается следующим образом. Суммируются величины отклонений при прибавлении и делятся на число попыток: $3 + 2 + 4 = 9$; $9 : 3 = 3,0$. Затем, для того чтобы высчитать величину дифференциального порога в процентах, ее делят на среднюю амплитуду выбиравшихся при прибавлении амплитуд ($22 + 24 + 26 = 72$; $72 : 3 = 24$) и умножают на 100.

$$\text{Дифф. п.} = 3,0 : 24 \cdot 100 = 12\%.$$

Аналогично вычисляется дифференциальный порог при убавлении амплитуд: $2 + 4 + 3 = 9$; $9 : 3 = 3,0$; $23 + 25 + 21 = 69$; $69 : 3 = 23$.

$$\text{Дифф. п.} = 3,0 : 23 \cdot 100 = 13\%.$$

Если эталонная амплитуда задается экспериментатором и величина ее одна и та же, расчет облегчается: среднее отклонение надо

разделить на предъявленную для запоминания амплитуду и полученную величину умножить на 100. В этом случае отпадает необходимость находить среднюю эталонную величину.

Аналогично проводится исследование и на других амплитудах (оптимальной и большой).

Измерение точности дифференцирования усилий. Используется динамометр. Испытуемый сам выбирает малое, оптимальное и большое усилие (в пределах ему доступных; следовательно, сначала надо узнать путем измерения максимальной силы доступный для него диапазон усилий). Принципиальная схема измерения порогов при убавлении и прибавлении усилий остается такой же, как при измерении дифференциальной чувствительности в отношении амплитуд движений.

Измерение точности дифференцирования временных отрезков. Исследование проводится с помощью секундомера. Испытуемый сам отмеривает короткие и более длинные отрезки времени (включая и останавливая секундомер), а затем по отношению к выбранному отрезку времени пытается как можно меньше увеличить выбранный интервал или уменьшить его.

Измерение мышечно-суставной чувствительности

Чувствительностью, как известно, называется способность человека ощущать минимальный по интенсивности раздражитель. В отношении мышечно-суставной чувствительности это означает измерение нижнего (абсолютного) порога, т. е. той минимальной протяженности движения, которую человек способен ощущать.

Для измерения этой чувствительности в лаборатории Е. П. Ильина была усовершенствована кинематометрическая методика, соединенная с рефлексометрией. Вся установка для измерения мышечно-суставной чувствительности названа проприорецептометром¹.

7.6. Специальные физические упражнения для исследования сенсомоторных процессов и координации движений

Оценка быстроты в действиях

Упражнение 1 (движения по командам). Проверяющий подает команды для движения руками (например, правую вверх, левую в сторону, левую вниз, правую в сторону и др.), обучаемые выполняют по команде.

Порядок упражнения. Первый этап: проводится объяснение и в медленном темпе выполняется 5 команд группой из 3—5 человек, затем подается 11—12 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражне-

¹См.: Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. А. П. Ильина. — Л., 1981.

ние без ошибок, получают оценку «2», кто не выполнил, оценку «1». Второй этап: 13—15 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку «3». Остальные — оценку «2». Третий этап: 16—17 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают «4», остальные «3». Последний этап: 19—20 команд за 30 с, оценка «5».

Команды зачитываются с подготовленного текста под контролем секундомера или с помощью магнитофона. От проводящего оценивание требуется большой опыт и предварительная подготовка. В одну команду входит указание на два движения. Примерный перечень команд: «Правую вверх, левую вперед, левую на пояс, правую вверх и т. д.».

Упражнение 2 (движения под команды показом). Организуется и выполняется по тому же принципу, что и предыдущее. Но с помощью показа. (В этом и последующих упражнениях выявляются «наиболее быстрые» в группе.)

Упражнение 3 (движения под команды показом двух ведущих). Организуется, как и предыдущее. Но показ осуществляют стоящие рядом два ведущих — один левой, другой правой рукой.

Упражнение 4 (удары баскетбольным мячом в круг). Выполнить как можно быстрее 20 ударов мячом о стену в круг диаметром 50 см с расстояния 2 м. Броски мимо не засчитываются.

Упражнение 5 (броски теннисного мяча в круг). Выполнить как можно быстрее 20 бросков в круг диаметром 30 см на стене. Броски мимо не засчитываются. Возможно выполнение 10 бросков правой и 10 левой рукой.

Упражнение 6 (броски в баскетбольное кольцо). Выполнить как можно быстрее 10 бросков-попаданий в кольцо.

Упражнение 7 (удары баскетбольным мячом в стену). Выполнить как можно быстрее 30 ударов баскетбольным мячом в стену за наименьшее время, стоя в 2 м от стены, или сделать максимальное количество ударов за 30 с. Результат меньше 28 ударов за 30 с считается низким.

Упражнение 8 (удары баскетбольным мячом в круг). То же, что и предыдущее упражнение, но удары выполняются в круг диаметром 50 см. За каждый удар за пределы круга дается одно штрафное очко. Результат меньше 28 ударов за 30 с считается низким.

Упражнение 9 (удары футбольным мячом в стену). Выполнить как можно быстрее 20—30 ударов в стену, стоя в 2 м от нее. Удары могут выполняться правой, а затем левой ногой или попеременно той и другой. Должно быть выполнено максимальное количество ударов за 30 с.

Упражнение 10 (броски теннисного мяча в стену). Выполнить 20—30 бросков в стену с расстояния 2,5—3 м за наименьшее время или за 20—30 с наибольшее количество ударов. Броски могут выполняться правой, затем левой рукой или попеременно той и другой.

Упражнение 11 (броски в баскетбольное кольцо). Выполнить максимально возможное количество бросков баскетбольным мячом в кольцо за 30 с. Результат меньше 10 попаданий считается низким.

Упражнение 12 (ведение ручного мяча). Провести с максимальной быстротой ручной мяч на 25 м, обойдя в соответствии с поставленным заданием три стойки, обозначенные номерами, выполнив всего 5 кругов (например, два левых круга у первой стойки, один левый круг у второй стойки и два правых круга у третьей стойки). Задание объявляется непосредственно перед командой «Марш!». Первая стойка находится в 10 м от линии старта, остальные — через 5 м.

Некоторые весьма несложные упражнения могут быть использованы в виде состязаний с задачей выявить лиц, обладающих наиболее низким уровнем развития изучаемого качества. К их числу относятся хлопки, приседания, наклоны и др. Возможно применение упрощенных методов сопоставления нормативов по таким упражнениям. Если проверяются 70—100 человек, то 20% лучших относятся к нормативу на «отлично» и 20% худших — к нормативу на «неудовлетворительно».

Хлопки. Исходное положение (И. п.) — основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за наименьшее время. Результат больше 14 с считается низким.

Приседания. И. п. — основная стойка. Выполнить 20 приседаний. Результат больше 20 с считается низким.

Наклоны. И. п. — основная стойка. Выполнить 20 наклонов вперед до касания пола кончиками пальцев за наименьшее время. После каждого наклона необходимо выпрямиться до вертикального положения. Результат больше 19 с считается низким.

Оценка координации движений

Координация движений как способность к их согласованию, точному соизмерению усилий, выполнению двигательных актов в соответствии с заданной формой и амплитудой может оцениваться путем наблюдения в процессе занятий по различным разделам физической подготовки и специальными упражнениями.

Упражнение 1. И. п. — основная стойка. 1 — шаг на месте левой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону, левая рука вверх, голову повернуть направо; 2 — шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону, правая рука вверх, голову повернуть налево; 3 — прыжком левое плечо вперед, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, посмотреть вверх, прыжком повернуться кругом; 4 — прыжком правое плечо вперед, повернуться кругом, принять И. п.

Упражнение 2. И. п. — стойка руки на пояс. 1 — шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону; 2 — шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону; 3 — шаг на месте левой ногой, левая рука вверх, ладонь внутрь; 4 — шаг на

месте правой ногой, правая рука вверх, ладонь внутрь; 5 — шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону; 6 — шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону; 7 — шаг на месте левой ногой, левая рука на пояс; 8 — шаг на месте правой ногой, правая рука на пояс.

Упражнение 3. И. п. — стойка, руки вытянуты влево на уровне плеч. 1 — руки перенести вправо, правую ногу поднять на 40–50°; 2 — руки перенести влево, ногу поставить на место; 3 — руки перенести вправо и т. д.

Упражнение 4. И. п. — основная стойка. На счет «раз» левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку вверх, кисть сжать в кулак, левую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть правой руки; «и» — приставляя левую ногу к правой, сделать хлопок руками о бедра; на счет «два» правую ногу поставить в сторону на носок, левую вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, поднять вверх и смотреть на кисть левой руки; на счет «три» правую ногу поставить скрестно перед левой, руки опустить, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой; на счет «четыре» принять основную стойку.

Упражнение 5. И. п. — основная стойка. На счет «раз» — левая нога вперед, правая рука в сторону, левая рука на пояс, голову повернуть налево (направо); «и» — перенести тяжесть тела на левую ногу, правая на носке назад, руки опустить; на счет «два» — правую ногу на носок вперед, левую руку в сторону, правую руку на пояс, голову повернуть направо (налево); «и» — перенести тяжесть тела на правую ногу, левая назад на носок, руки опустить; на счет «три» повернуться кругом, в конце поворота сделать хлопок руками над головой и посмотреть на руки; на счет «четыре» принять основную стойку.

Упражнение 6. И. п. — основная стойка. На счет «раз» повернуть корпус направо, правую ногу вперед на носок, левую руку за голову, правую руку на пояс, наклониться вправо; «и» — исходное положение; на счет «два» повернуть корпус налево, левую ногу вперед на носок, правую руку за голову, левую руку на пояс, наклониться влево; «и» — принять положение старта пловца и прыжком повернуться кругом, руки вверх, смотреть на руки; на счет «три» — дугами внутрь руки в сторону; на счет «четыре» принять основную стойку.

Данные упражнения следует проводить с регистрацией точности и времени их выполнения.

Могут применяться и любые другие подобные упражнения, связанные с согласованием движений. После называния и показа каждого упражнения оно изучается с группой из 3–5 человек. Каждое упражнение два раза выполняется за преподавателем в медленном темпе, один раз в среднем и один раз в быстром темпе. Затем 30 с дается на самостоятельную тренировку. Контрольное выполнение упражнений осуществляется в составе группы или одиночно (исходя из возможностей проверяющего) один раз в сред-

нем и один раз в быстром темпе. Оценка по 5-балльной системе: «отлично» — за каждое упражнение ставится при точном выполнении всех движений и правильном их согласовании; «хорошо» — когда отдельное движение выполнено с небольшими ошибками, но общее согласование не нарушено; «удовлетворительно» — когда есть ошибки в согласовании движений; «неудовлетворительно» — когда грубо нарушено согласование движений, допущены грубые ошибки; «очень плохо» — когда грубо нарушено согласование движений и пропущены элементы, а также при отказе выполнять упражнение.

Общая оценка выводится как средняя арифметическая из трех оценок. При выборе других подобных упражнений надо иметь в виду, что они должны быть сложными, но доступными, включая в себя асимметрично согласованные движения рук, ног, головы, и быть различными по степени сложности.

Оценка координации движений при наблюдении во время занятий по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике осуществляется по плавности, согласованности движений с измерением их по форме, амплитуде, времени и усилиям, отсутствию скованности, по красоте движений.

Устойчивость вестибулярных реакций

Бег на 25 м с одновременным выполнением 5 поворотов (упражнение апробировано К. И. Брыковым). Бег выполняется в коридоре шириной 150 см. Вначале проводится гладкий бег, затем пробегание с поворотами. Учитывается увеличение времени пробегания и количество выходов из коридора. Результат считается отличным в том случае, если время увеличилось не более чем на 3 с, абсолютный результат не более 6 с и не было допущено ни одного выхода из коридора. При возрастании времени более чем на 5 с или при двух случаях выхода из коридора можно говорить о повышенных вестибулосоматических реакциях.

Оценка направления (упражнение апробировано К. И. Брыковым и А. Г. Матвиенко). Выполняется с повязкой на глазах. Испытуемый выполняет два кувырка за 3 с, следом за ними три поворота в положении стоя за 6 с; затем он должен сделать три шага с закрытыми глазами в определенном заранее направлении, стараясь попасть в круг диаметром 1 м. Выход в заданный круг — оценка «отлично», выход в круг 130 см — «хорошо», 175 см — «удовлетворительно», более значительная ошибка — «неудовлетворительно».

Устойчивость после кувырков. Выполняются 5 кувырков вперед за 10 с. Способность уверенно сохранять основную стойку после выполнения кувырков оценивается оценкой «отлично», при наличии неустойчивости со схождением с места до одного шага — «хорошо», от одного до двух шагов — «удовлетворительно» и при более значительных отклонениях и падении — оценка «неудовлетворительно». В этом упражнении после кувырков могут также применяться подскоки на месте. Показателем отличной устойчивости

считается отклонение от финишной линии вперед на 20 см, хорошей — 40 см, удовлетворительной — 60 см и неудовлетворительной — более значительные отклонения.

Устойчивость к комбинированным нагрузкам. Стоя перед гимнастическим матом, наклониться вперед, выполнить поворот за 2 с, затем кувырок за 2 с, встать, выпрямиться. Откинуть голову назад, затем наклониться вперед и снова выполнить поворот, затем кувырок. Всего 10 поворотов, 10 кувырков. После этого поставить носок ноги в центр круга радиусом 25 см, вокруг которого начерчены круги радиусом 50 и 80 см, выполнить 10 подскоков. Если испытуемый остался в круге радиусом 25 см, ему ставится оценка «отлично», 50 см — «хорошо», 80 см — «удовлетворительно», выход из круга радиусом 80 см — «неудовлетворительно»; при наличии выраженных вегетативных реакций (тошнота, побледнение и т. п. — также «неудовлетворительно»).

Специальные физические упражнения для исследования распределения и переключения внимания

Распределение внимания как способность одновременной его направленности на два или несколько объектов или видов деятельности, а также переключение внимания как способность к быстрому переходу от одного вида деятельности к другому могут оцениваться специальными физическими упражнениями. Рассмотрим некоторые из них, апробированные П. П. Пархоменко.

1. **«Запомни свое место в строю».** Всем обучаемым предлагается запомнить свое место во время исходного построения и быть готовыми встать на место по соответствующему сигналу (например, два длинных свистка и поднятые вверх красный и белый флажки). При выполнении команды отмечаются лица, которые последними занимают свои места и делают ошибки. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются те, кто реагирует на ложный сигнал.

2. **«Запомни много команд».** Обучаемые делятся на две группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается несколько команд, например: «Шаг вперед!», «Поворот налево!», «Поворот кругом!» Все в играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4 действия, потом на 5 и, наконец, на 6. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

3. **«Запрещенное движение».** При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или показу) заранее условливаются не выполнять одно-два движения (например, руки на пояс и наклон вперед). Кто ошибется и выполнит «запрещенное» движение вслед за преподавателем, делает шаг вперед, при повторной ошибке — еще шаг и т. д. В конце упражнения отмечаются невнимательные обследуемые.

4. **«Делай наоборот».** При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т. е. если преподаватель поднимает правую руку — обучаемые — левую, преподаватель наклоняется влево, обучаемые — вправо и т. д.

5. **«Делай, как я».** Преподаватель на месте или в движении быстро выполняет ряд последовательных упражнений, обучаемые повторяют их и следят друг за другом, кто делает ошибки или медленно переключается от упражнения к упражнению.

6. **«Точные повороты».** В быстром темпе подаются команды для поворотов с точностью до одного румба (45°), например: «На 135° направо!», «На 225° направо!», «На 270° налево!» и т. д.

7. **«Посчитай флажки».** Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки (зала), выполняя вольные упражнения в движении. Водящий в центре через 10—15 с подает команды свистками и поднимает 1—3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков. Команды к счету подаются 5—6 раз. Упражнение может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

8. **«Будь внимателен».** После выполнения нескольких упражнений колонна поворачивается лицом к стене и задаются вопросы о размещении оборудования в зале, о плакатах, стендах, картинах, о количестве электроламп и т. д.

9. **«Следи за командой».** Выполняется упражнение (например, комплекс утренней физической зарядки) по группам. Каждое движение выполняется по команде «делай — раз, делай — два» и т. д. Условие — пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

10. **Различные упражнения на согласование движений.** Например: похлопывание по голове левой рукой и выполнение одновременно движений вверх-вниз по животу правой рукой; выполнение встречных круговых движений руками одновременно в противоположные стороны; выполнение различных вольных упражнений в согласовании движений руками под шаг на месте и в движении.

11. **Упражнения на согласование движений на гимнастической скамейке.** «Раз» — левая нога на скамейке, правая рука на поясе; «два» — прыжком сменить положение ног, левую руку на пояс; «три» — прыжком сменить положение ног, правую руку к плечу; «четыре» — прыжком сменить положение ног, левую руку к плечу и т. д.

12. **«Обегай препятствия по заданию».** Обучаемые строятся в две шеренги. Подается команда, определяющая порядок обегания препятствий, обегания гимнастических снарядов, стоек. Например: «В обход по залу по часовой стрелке обежать левую стойку перекладными правым кругом, выполнить кувырок вперед на матах, пройти внутри брусьев, подлезть под коня, обежать стойку левым плечом вперед, встать в строй». Первая шеренга выполняет задание, вторая контролирует правильность выполнения.

13. *Ведение мяча вокруг стоек по сигналам.* На баскетбольной площадке расставлены две стойки: первая на 5 м от линии старта, вторая через 5 м по ходу. Обследуемый должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке за 2—3 с он получает команду от экспериментатора, который поднимает определенное количество флажков в левой или правой руке, что и означает направление обегания и количество кругов (как в предыдущем упражнении). Сумма всех кругов вокруг обеих стоек — 4. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Оценки выведены в 5-балльной шкале: «отлично» — 25,3 с, «хорошо» — 25,4—28,1 с, «удовлетворительно» — 28,2—30,9 с, «плохо» — 31,0—34,9 с, «очень плохо» — 35 с.

14. *Эстафета с акробатикой.* Укладываются два ряда по 1—4 мата, перед каждым матом обучаемым подаются сигналы (свистком или флажками), указывающие, сколько и каких кувырков надо выполнить на каждом мате.

Оценка внимания по наблюдению

При наблюдении за обследуемым учитывается его наблюдательность, быстрота реакции на разные стимулы, насколько длительное время сохраняется высокое внимание, не истощается ли оно.

За время обследования тестами учитываются поведенческие реакции, наличие растерянности на лице при выполнении заданий по оценке внимания (что характеризует трудность выполнения именно этих заданий). При отыскании испытуемым чисел экспериментатор отмечает случаи, когда отдельные знаки отыскиваются особенно долго, возникают особые затруднения, определяются выраженные «сбои» (в начале работы или в конце).

При наблюдении в процессе физической подготовки учитывается внимательность обследуемого к командам преподавателя, например при подаче сигналов на изменение направления движения, при переходе от ходьбы к бегу и т. д., выполнение упражнений по показу, способность видеть подсказки жестами и реагировать на замечания. В спортивных играх учитывается, как обследуемый «видит поле», распределяет внимание между своими и чужими игроками.

Изучение специализированного мышечного чувства

В. Г. Стрельцом высказано мнение о том, что выдающиеся спортсмены обладают выраженными низкими порогами чувствительности в различных анализаторных системах. Е. А. Пеньковский показал, что такие пороги могут быть специализированными в связи с видами спорта. Так, у подавляющего большинства тяжелоатлетов высокого класса выявлено развитое чувство равновесия, очень хорошее проприорецептивное мышечное чувство. Им же успешно апробированы методики:

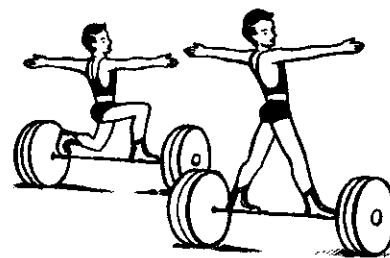


Рис. 27. Равновесие на грифе штанги: справа — стояние на грифе руки в стороны; слева — глубокий присед на грифе

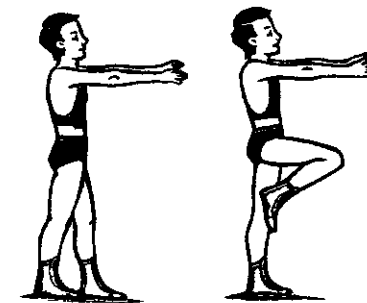


Рис. 28. Проба Ромберга с закрытыми глазами: слева — исходное положение; справа — стойка на одной ноге

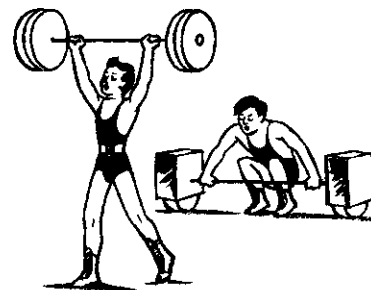


Рис. 29. Определение массы штанги: слева — толчок штанги с закрытыми глазами; справа — отрывание штанги с помоста со скрытым весом (диски закрыты картонными коробками с обеих сторон)

- равновесие в разножке на грифе штанги (рис. 27);
- равновесие в пробе Ромберга с закрытыми глазами (рис. 28);
- определение различий в массе штанги за счет мышечного ощущения (рис. 29);

— толчок штанги с закрытыми глазами массой около 70—75% от максимального для данного спортсмена.

Все показатели в данных пробах отражают профессионально значимые для тяжелоатлета качества.

Высокими показателями можно считать:

- равновесие на грифе — 15—20 с;
- равновесие в пробе Ромберга с закрытыми глазами — 1 мин;
- определение различий в массе от 2,5 кг на штанге 100—120 кг;

— четкое сохранение координации движений во всех элементах толчка штанги (взятие на грудь, выталкивание с плеч) с закрытыми глазами (при массе около 70—75% от максимального для данного спортсмена).

Очевидно, что соответствующие упражнения-пробы могут быть подобраны тренерами и для других видов спорта. Многие из них известны спортсменам и тренерам (например, выпрыгивание вверх

и прыжок в длину с места для легкоатлетов-прыгунов, акробатов, упражнения для оценки быстроты в действиях для спринтеров и др.).

Изучение оперативной памяти с помощью специального физического упражнения

Сущность задания в подаче команд на выполнение движения с постепенным увеличением единиц содержащейся в них информации. Начинается с простых команд, содержащих требования на 2 действия, потом на 3 действия и т. д. Каждая команда подается 2—3 раза. Обследуемый должен правильно выполнить ее не менее 2 раз.

Примеры команд:

1. Шаг вперед — поворот направо.
2. Шаг вперед — поворот налево — поворот кругом.
3. Поворот кругом — шаг вперед — поворот налево — шаг назад.
4. Шаг вперед — поворот кругом — поворот налево — шаг вперед.
5. Шаг вперед — шаг влево — поворот кругом — шаг вперед — поворот налево.
6. Поворот направо — поворот кругом — шаг вперед — поворот налево — шаг вперед — поворот кругом.
7. Шаг вперед — поворот назад — шаг вперед — поворот кругом — поворот направо — шаг назад — поворот вперед.

Экспериментатор проверяет выполнение задания по своей записи и контролирует себя по заключительному положению, принимаемому обследуемым. Оценка выводится в условных баллах по таблице 58.

Таблица 58

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество движений, которые обследуемый выполнил правильно не менее двух раз	7	6	5	—	4	3	—	2	—



Глава 8 Диагностика психических состояний

8.1. Оценка эмоциональных состояний

Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому и их взаимосвязи. Для спортивной практики наиболее ценным является изучение взаимосвязи эмоциональных реакций и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузок используется методика САН (самочувствие, активность, настроение).

Дата _____ время _____ (заполняется в день проверки)

Инструкция: оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале знак «Х» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для вас в данный момент.

Самочувствие плохое	1 2 3 4 5 6 7	Самочувствие хорошее
Чувствую себя слабым	1 2 3 4 5 6 7	Чувствую себя сильным
Пассивный	1 2 3 4 5 6 7	Активный
Малоподвижный	1 2 3 4 5 6 7	Подвижный
Грустный	1 2 3 4 5 6 7	Веселый
Плохое настроение	1 2 3 4 5 6 7	Хорошее настроение
Разбитый	1 2 3 4 5 6 7	Работоспособный
Обессиленный	1 2 3 4 5 6 7	Полный сил и энергии
Медлительный	1 2 3 4 5 6 7	Быстрый
Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7	Деятельный
Несчастный	1 2 3 4 5 6 7	Счастливый
Мрачный	1 2 3 4 5 6 7	Жизнерадостный
Расслабленный	1 2 3 4 5 6 7	Собранный
Больной	1 2 3 4 5 6 7	Здоровый
Безучастный	1 2 3 4 5 6 7	Увлеченный
Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7	Заинтересованный
Унылый	1 2 3 4 5 6 7	Восторженный

Печальный	1 2 3 4 5 6 7	Радостный
Усталый	1 2 3 4 5 6 7	Отдохнувший
Изнуренный	1 2 3 4 5 6 7	Посвежавший
Сонливый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрствующий, энергичный
Желающий отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7	Желающий активно работать
Встревоженный	1 2 3 4 5 6 7	Спокойный
Пессимистический	1 2 3 4 5 6 7	Оптимистичный
Утомляемый	1 2 3 4 5 6 7	Выносливый
Вялый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрый
С трудом соображающий	1 2 3 4 5 6 7	Соображающий легко
Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7	Внимательный
Разочарованный	1 2 3 4 5 6 7	Полный надежд
Недовольный	1 2 3 4 5 6 7	Довольный

Оценка результатов и выводы

Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30, и в результате получается средний показатель, отражающий настроение, преобладающее у данного испытуемого. Человек, имеющий среднюю оценку в интервале от 5 до 7, считается таким, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение. Тот, у кого оказалась оценка от 1 до 3 баллов, считается человеком, у которого преобладает плохое настроение. Оценка, близкая к 4 баллам (от 3,5 до 4,5), указывает на доминирование изменчивого настроения или такого, которое сам человек не в состоянии оценить как хорошее или плохое.

Оценка настроения

Методика предназначена для оценки настроения (в определенной мере также эмоционального состояния в целом) путем исследования ответов, опосредованно отражающих это состояние спортсмена.

Предлагается 21 фраза, на которые следует отвечать одним из трех ответов: «да», «нет», «наоборот» («противоположное чувство»). По ответам составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астенизированное).

Фразы:

1. Чувствую себя исключительно бодро.
2. Соседи (другие члены спортивной команды и т. д.) очень мне надоели.
3. Испытываю какое-то тягостное чувство.
4. Скорее бы испытать чувство покоя (закончились бы соревнования, тренировка, обследование и т. д.).
5. Оставили бы меня в покое, не беспокоили бы.
6. Состояние такое, что, образно говоря, готов горы свернуть.

7. Беседа с экспериментатором неприятна, вызывает чувство неудовлетворенности.

8. Удивительное настроение! Хочется петь и плясать, целовать от радости каждого, кого вижу.

9. Вокруг меня очень много людей, способных поступить неблагородно, сделать зло. От любого человека можно ожидать неблаговидного поступка.

10. Все здания вокруг, все постройки на улицах кажутся мне удивительно неудачными.

11. Каждому, кого встречаю, способен сказать грубость (такое состояние).

12. Иду радостно, не чувствую под собой ног.

13. Никого не хочется видеть, ни с кем не хочется разговаривать.

14. Настроение такое, что хочется сказать: «Пропади все пропадом».

15. Хочется сказать: «Перестаньте меня беспокоить, отвяжитесь!»

16. Все люди без исключения мне кажутся чрезвычайно благожелательными, хорошими. Все они без исключения мне симпатичны.

17. Не вижу впереди никаких трудностей. Все легко! Все доступно!

18. Мое будущее кажется мне очень печальным.

19. Бывает хуже, но редко.

20. Не верю даже самым близким людям.

21. Автомашин гудят на улице редко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Инструкция обследуемым: «Если согласны с тем, что говорится в предлагаемой фразе, напишите номер фразы и ответ «да». Если у вас противоположное чувство, напишите «наоборот». Если не согласны или сомневаетесь в ответе, напишите «нет».

Оценка результатов (на основе материалов обследования более 500 человек) проводится по следующим критериям:

— **настроение:** 9 баллов — 20 ответов «нет»; 8 баллов — 19 ответов «нет»; 7 баллов — 18 ответов «нет»; 6 баллов — 16—17 ответов «нет»; 5 баллов — 13—15 ответов «нет»; 4 балла — 10—12 ответов «нет»; 3 балла — 8—9 ответов «нет»; 2 балла — 6—7 ответов «нет»; 1 балл — 5 и менее ответов «нет»;

— **астеническое состояние:** ответы «да» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; ответы «наоборот» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17, 21. Чем меньше искомым ответов, тем лучше состояние. 9 баллов — 1—2 ответа; 8 баллов — 3 ответа; 7 баллов — 4 ответа; 6 баллов — 5—6 ответов; 5 баллов — 7—8 ответов; 4 балла — 9—10 ответов; 3 балла — 11—13 ответов; 2 балла — 14—15 ответов; 1 балл — 17 ответов и более;

— **состояние эйфории:** ответы «да» в вопросах 1, 6, 8, 12, 16, 17, 21; ответы «наоборот» в вопросах 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше искомым ответов, тем более выражено эйфорическое состояние, неадекватно восторженная оценка событий.

9 баллов — 6 ответов и ниже; 8 баллов — 7 ответов; 7 баллов — 8—9 ответов; 6 баллов — 10—12 ответов; 5 баллов — 10—13 ответов; 4 балла — 14—15 ответов; 3 балла — 16—17 ответов; 2 балла — 18—19 ответов; 1 балл — 20 ответов и более.

Изучение тревожности

Изучение состояния тревожности, которое возникает в связи со значимыми соревновательными ситуациями, проводится при помощи шкалы самооценки Ч. Спилберга. (Вторая личностная подшкала дана в таблице 6 главы 2.)

Ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 — отсутствие тревожности). Шкала самооценки дана на таблице 59.

Оценка состояния тревожности производится следующим образом: из суммы вопросов 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма вопросов 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, к полученной разнице прибавляется цифра 50. Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на наличие низкого уровня состояния тревожности, 30—45 баллов — среднего, свыше 45 баллов — высокого. Чтобы определить оптимальный уровень ситуативной тревожности в условиях соревнования, необходимо сопоставить данные измерения предсоревновательного уровня тревожности с успешностью деятельности. Оптимальный уровень предсоревновательной тревожности можно выявить и репродуктивным способом, предложив испытуемым спортсменам воспроизводить в количественных оценках то состояние, которое они испытывали перед своим самым удачным выступлением.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 59
Шкала самооценки ситуативной тревожности

№ п/п	Утверждение	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4

Продолжение

№ п/п	Утверждение	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Самооценка эмоциональных состояний

Для изучения эмоционального состояния личности применяется сокращенный вариант методики, разработанной американскими психологами А. Е. Уэссманном и Д. Ф. Риксом, а именно шкалы XI, XIV, XV, XVI.

Испытуемому дается **инструкция:** «Нужно выбрать в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов».

Шкала «Спокойствие — тревожность»: 10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе. 9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуясь. 8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно. 7. В целом уверен и свободен от беспокойства. 6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно. 5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен. 4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуясь, раздражен. 3. Зна-

чительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно. 2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом. 1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Шкала «Энергичность, бодрость — усталость»: 10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край. 9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности. 8. Много энергии, сильная потребность в действии. 7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия. 6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр. 5. Слегка устал. Лениость. Энергии немного не хватает. 4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии. 3. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии. 2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии. 1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

Шкала «Приподнятость — подавленность»: 10. Сильный подъем, восторженное веселье. 9. Очень возбужден и в очень приподнятом настроении. Восторженность. 8. Возбужден и в хорошем расположении духа. 7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен. 6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке. 5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе. 4. Настроение подавленное и несколько унылое. 3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое. 2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно. 1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

Шкала «Уверенность в себе — чувство беспомощности»: 10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу. 9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях. 8. Очень уверен в своих способностях. 7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши. 6. Чувствую себя довольно компетентным. 5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены. 4. Чувствую себя довольно неспособным. 3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей. 2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности. 1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Измеряются следующие показатели:

П (показатель) 1 — С (самооценка) «тревожности — спокойствия» (индивидуальная самооценка равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по признакам П2, П3, П4).

П2 — С «усталости — энергичности».

П3 — С «подавленности — приподнятости».

П4 — С «чувства беспомощности — уверенности в себе».

П5 — суммарная (по 4 шкалам) С состояния.

П5 = П1 + П2 + П3 + П4, где П1, П2, П3, П4 — индивидуальные значения по соответствующим признакам.

Опросник «Стресс-симптом-тест»

С помощью этого опросника определяется влияние соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние и успешность деятельности спортсмена.

Опросник Р. Фрестера включает 21 стресс-фактор, наиболее часто, по мнению спортсменов, встречающихся в условиях соревнования. Для оценки их воздействия на спортивный результат разработана 9-балльная шкала. Чем больше интенсивность воздействия на психику спортсмена той или иной ситуации и соответственно более отрицательно ее влияние на спортивные достижения, тем большим количеством баллов она оценивается.

Оценка влияния стресс-факторов выводится как по отдельному фактору, так и по сумме всех показателей.

Влияние условий соревнований можно оценить и методом наблюдения за тем, насколько условия соревнований благоприятны для спортсмена, ощущаются как комфортные или воспринимаются как психологический дискомфорт. Условия конкретных соревнований оцениваются в 5-балльной шкале, вариант которой представлен в таблице 60 (Маришук В. Л., Серова Л. К., 1983).

Соревновательные ситуации, выступающие в роли стресс-факторов

1. Неудача на старте.
2. Предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты.
3. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
4. Плохое физическое самочувствие.
5. Необъективное судейство.
6. Отсрочка старта, начала соревнования.
7. Положение фаворита перед соревнованием.
8. Упреки тренера, товарищей во время выступления.
9. Чрезмерная напряженность на старте.
10. Повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования.
11. Плохое материальное оснащение соревнований.
12. Предшествующая неудача на соревновании.
13. Значительное превосходство соперника.
14. Неожиданно высокие результаты соперника.
15. Незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем.
16. Завышенные требования тренера.
17. Длительный переезд к месту соревнования.
18. Постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи.
19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
20. Предшествующее поражение от предстоящего противника.
21. Негативные реакции зрителей.

Из материала исследований с привлечением российских спортсменов известно, что наиболее значимыми в негативном отношении оказались стресс-факторы 9, 4, 3, 5, 8, 16, 18. Однако особую важную информацию по результатам теста тренер получает в отношении индивидуальной значимости различных соревновательных ситуаций для каждого из его подопечных спортсменов.

Таблица 60

Критерии оценки условий соревнований

Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условная оценка
1. Условия соревнований (оборудование, микроклимат, питание, сон, предварительные тренировочные нагрузки и др.) полностью благоприятные, воспринимаются как комфортные	5
2. Отдельные компоненты соревновательных условий некомфортные, но не в такой степени, чтобы помешать успеху	4
3. Условия соревнований, могущие помешать достижению максимального успеха, требующие от спортсмена мобилизации дополнительных функциональных резервов	3
4. Условия, явно препятствующие соревновательной деятельности, при которых наивысшие достижения невозможны	2
5. Условия, исключающие участие в соревновательной деятельности	1

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю. Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений (рис. 30) или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения).

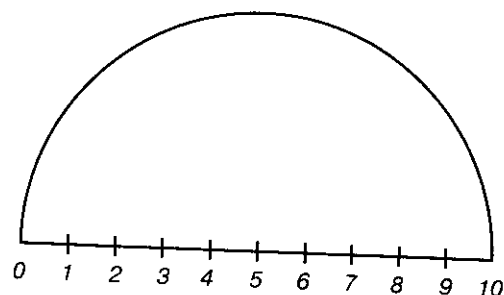


Рис. 30. Бланк для методики «градусник» Ю. Я. Киселева с десятью делениями

Спортсмену предъявляется шкала, на ней он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

1) самочувствие, 2) настроение, 3) желание тренироваться, 4) удовлетворенность тренировочным процессом, 5) отношения с товарищами, 6) отношения с тренером, 7) спортивные перспективы (на данное соревнование), 8) готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояния.

Проективная полихроматическая методика «Контрасты»

Замечено, что восприятие цвета, индивидуальная реакция на различные цвета и их сочетания является одной из психологических характеристик, тесно связанных с личностными особенностями человека и его функциональным состоянием.

Для экспресс-диагностики функционального состояния человека в настоящее время разработан целый ряд психодиагностических методик, среди которых наиболее популярной является методика М. Люшера, о которой более подробно будет рассказано далее. Эта методика предполагает исследование предпочитаемых выборов из 8 стандартных цветов.

Однако известно, что по степени эмоционального воздействия на человека наиболее сильным является не сам цвет, а контрастное (полихроматическое) сочетание цветов (Цойгнер Г., 1971; Школьник Л. С., Тарасов Е. О., 1977). Для экспресс-диагностики функционального состояния сотрудниками военно-медицинской академии Санкт-Петербурга предложена проективная полихроматическая экспресс-методика «Контрасты».

Стимульным материалом теста «Контрасты» являются полихроматические композиции, в основу которых положена шкала интенсивности цветовых контрастов Г. Цойгнера (желтый цвет на черном, белый цвет на синем, черный на оранжевом и др. — всего 10 полихроматических контрастов). Стимульный материал теста представлен в конце книги.

Каждому контрасту присвоен балл (в зависимости от интенсивности) от 1 (минимальная интенсивность цветового контраста) до 10 (максимальная интенсивность). Контрастные цвета выполнены на бумаге ОСТ 17-498-75. Квалиметрические оценки сочетаний цветов представлены в таблице 61.

Таблица 61

Квалиметрические оценки сочетания цветов

Сочетание цветов	Оценка (в баллах)
Желтый на черном	10
Белый на синем	9
Черный на оранжевом	8

Продолжение

Сочетание цветов	Оценка (в баллах)
Оранжевый на черном	7
Черный на белом	6
Белый на красном	5
Красный на желтом	4
Зеленый на белом	3
Оранжевый на белом	2
Красный на зеленом	1

При индивидуальном обследовании 10 полихроматических кругов размерами 60×30 мм раскладываются на листе белой бумаги перед обследуемым лицом. Дается инструкция: выбрать из 10 предъявленных контрастных кругов три наиболее предпочитаемых, а затем три наиболее отвергаемых цветовых контраста. Выбирайте быстро, по первому впечатлению.

При групповом обследовании стимульный материал теста (круги с контрастными цветами размером 150×70 мм) представляется на белом фоне (белая стена, простыня и т. д.). Обследуемых лиц просят записать на регистрационном бланке три предпочитаемых и три отвергаемых цветовых контраста. Время одного обследования в среднем составляет 2—3 мин.

Перед тестированием обследуемые лица должны быть осмотрены окулистом или изучены их медицинские документы на отсутствие дефектов восприятия цвета.

Интерпретация результатов обследования

Полученные данные, которые характеризовали частоту выборов, были переведены в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены). В исследованиях учитывалось три показателя: три первых (предпочитаемые контрасты), три последних (отвергаемые контрасты) и коэффициент предпочтения ($K_{пр}$) в балльных оценках (как частное от деления суммы баллов трех предпочитаемых контрастов на сумму баллов трех отвергаемых контрастов) (табл. 62).

Например: обследуемый выбрал из стимульного материала три предпочитаемых 9, 5, 6 и три отвергаемых 7, 4, 3 субтеста. Коэффициент предпочтения равен: $9 + 5 + 6 = 20$; $7 + 4 + 3 = 14$, что по таблице 62 соответствует 8 стенам.

Таблица 62

Перевод коэффициента предпочтения ($K_{пр}$) в стены

Стены	$K_{пр}$	Характеристика функционального состояния
1	0,25 и меньше	Склонность к астеническим и астеноневротическим реакциям
2	0,26—0,33	
3	0,34—0,39	

Продолжение

Стены	$K_{пр}$	Характеристика функционального состояния
4	0,40—0,45	Оптимальное психофизиологическое состояние
5	0,46—0,61	
6	0,62—0,76	
7	0,77—1,14	
8	1,15—1,60	Склонность к стеническим реакциям
9	1,61—2,77	
10	2,78 и больше	

Корреляционный анализ коэффициента предпочтения ($K_{пр}$) методики с результатами личностных опросников показал, что методика «Контрасты» является прогностичной в отношении тревожности (12-й фактор опросника Кеттелла), нейротизма (опросник Айзенка) и общего уровня активности и рабочего напряжения (16-й фактор опросника Кеттелла) (коэффициенты корреляции были от 0,27 до 0,33 при $0,05 > p > 0,001$).

При корреляционном анализе $K_{пр}$ методики с некоторыми физиологическими показателями установлено, что $K_{пр}$ коррелирует с частотой сердечно-сосудистых сокращений ($r = 0,24$; $p < 0,05$), систолическим артериальным давлением ($r = 0,26$; $p < 0,05$), индексом Робинсона (косвенно характеризующим уровень потребления кислорода миокардом) и индексом Рида (косвенно определяющим уровень основного обмена организма) (соответственно $r = 0,27$; $r = 0,23$ при $0,05 > p > 0,03$).

Эти результаты подтверждают данные других исследователей, согласно которым предпочтение ярких цветов и их сочетание свидетельствует о преобладании симпатического отдела вегетативной нервной системы. Например, Х. Айзенк утверждал, что субъекты, предпочитающие яркие цвета, обычно отличаются от людей, которые выбирают цвета неопределенные, большей активностью.

Результаты проведенных исследований показали, что существует значимая корреляционная связь между уровнем нервно-эмоциональной устойчивости (3-й фактор опросника Кеттелла), уровнем смелости и решительности (7-й фактор опросника Кеттелла) и $K_{пр}$ методики «Контрасты».

8.2. Состояния эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости

Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными достаточно

выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

Возникает и развивается она в связи с различными эмоциогенными, психогенными, стрессогенными и другими факторами, т. е. очень сильными воздействиями на эмоционально-волевую, психическую и соматическую сферу, сопровождаемыми эмоциональными реакциями, переживаниями. Быстрота и степень развития у человека напряженности во многом определяется индивидуальными психологическими особенностями, в частности уровнем эмоциональной устойчивости, личностной тревожности как способности противостоять эмоциогенным воздействиям, индивидуальной личностной значимости этих воздействий и его исходным состоянием (в том числе функциональным состоянием, состоянием здоровья и др.).

Эмоциональную напряженность следует отличать от эмоционального напряжения, психического напряжения, возникающих в связи с мобилизацией функциональных возможностей. На фоне специфических эмоций в связи с соответствующими волевыми актами или в условиях активного ожидания какой-либо деятельности, ощущения готовности к ее выполнению при очень сильном напряжении последнее может перерасти в напряженность.

Напряженность следует также отличать от эмоционального возбуждения, характеризующегося относительно пассивными ответами на эмоциональные воздействия. Сильное эмоциональное возбуждение, так же как и напряжение, может перерасти в напряженность. Некоторые авторы такое напряжение называют операциональной напряженностью, в отличие от психической напряженности как негативного состояния, связанного с понижением устойчивости психических процессов.

Выявление состояния напряженности осуществляется преимущественно путем оценки трех сопровождающих его компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости психических, психомоторных процессов.

Внешние (телесные) проявления напряженности:

1. Эмоциональные реакции в мимике.
2. Различные выразительные движения (пантомимика).
3. Проявление скованности как показатель развития непроизвольного напряжения мышц.
4. Появление тремора (дрожания) рук, ног.
5. Покраснение (особенно пятнами) кожи на лице, побледнение (вазомоторные реакции).
6. Выраженные непроизвольные движения глазами («бегающие глаза»), в том числе заметное расширение или сужение зрачков.
7. Пиломоторные реакции (появление «гусиной кожи» и как наиболее яркое проявление — «волосы дыбом»).
8. Изменения в фонации и артикуляции речи.

Некоторые из перечисленных внешних проявлений (тремор, покраснение — побледнение, изменения диаметра зрачков, пило-

моторные реакции) определяются соответствующими физиологическими, вегетативными сдвигами.

Критерии условных оценок внешних проявлений эмоций, предложенные В. Л. Марищуком, в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях представлены в таблице 63.

Таблица 63

Условные оценки внешних проявлений эмоций в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях

№ п/п	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-балльной	9-балльной
<i>Мимика</i>			
1	Спокоен. Мимика уверенности, дыхание ровное	5	8—9
2	Слегка взволнован, чуть нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка приподняты или губы слегка сжа- ты. Дыхание учащенное, но ритмичное	4	6—7
3	Заметно взволнован, брови высоко под- няты, зубы сжаты, уголки губ могут быть несколько опущены, может быть неболь- шое нарушение симметрии мимики. Ды- хание учащенное и неритмичное	3	4—5
4	Сильно взволнован, зубы сжаты, желва- ки на щеках или же рот неестественно открыт, иногда с оскалом зубов, уголки рта опущены, заметная асимметрия ми- мики. Резко учащенное дыхание с сокра- щением фазы выдоха	2	3—4
5	Очень напряжен, оскал зубов, или губы вытянуты вперед трубочкой, или соса- тельные движения, или губы вытянуты вперед асимметрично	1	1—2
<i>Скованность</i>			
1	Координированные, легкие движения	5	8—9
2	Координированные движения, но с не- которыми заметными усилиями	4	6—7
3	Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, не- которая неуклюжесть	3	4—5
4	Заметная скованность, движения с несо- размерными усилиями, отдельные движе- ния сопровождаются всем телом, ясная раскоординированность	1—2	1—3

№ п/п	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-балльной	9-балльной
	<i>Тремор</i>		
1	Тремор отсутствует	5	8—9
2	Небольшой тремор пальцев	4	6—7
3	Заметный тремор рук	3	4—5
4	Тремор рук и ног	2	3—4
5	Тремор рук, ног и лица	1	1—2
	<i>Вазомоторные реакции</i>		
1	Обычная окраска лица	5	8—9
2	Слегка покраснел	4	6—7
3	Заметно покраснел или побледнел	3	4—5
4	Покраснел пятнами	1—2	1—3

Изменения в диаметре зрачка на фоне сильных эмоций могут оцениваться как специальным прибором (пуллометром), так и по упрощенной схеме с помощью карточки, на которой нанесены кружки 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5, 4 мм. Карточка приставляется рядом с виском, и экспериментатор визуально сопоставляет величину зрачка с кружками на карточке. Сравнивается исходная и после эмоционального воздействия величина зрачка. Увеличение диаметра зрачка (на фоне постоянной освещенности) на 1 мм оценивается снижением оценки на 1 балл. Дополнительная информация заключается в том, что увеличение зрачка свидетельствует о реакции симпатической нервной системы и чаще сопровождается неблагоприятными изменениями в психологических показателях. Напротив, небольшое сужение зрачка (ваготоническая реакция) чаще сопутствует росту решимости, готовности к деятельности.

Пиломоторные реакции

На фоне эмоциогенных воздействий (при сохранении температурных условий) пиломоторные реакции чаще сопровождаются неблагоприятными изменениями в устойчивости психических процессов. Это же можно сказать о выраженных непроизвольных изменениях в тембре, тоне и артикуляции речи (появление из-за эмоций визгливости, хрипоты, переходов на писк или бас, появление заикания, «заглатывания» слогов, удлинение пауз между словами и др.). Исключение составляет интонация решимости, твердости волевого решения («металл в голосе»). Существуют также точные инструментальные приемы анализа частотных и иных характеристик речи, по которым судят о динамике эмоционального состояния (например, у космонавтов).

Вегетативные и другие физиологические реакции при эмоциях

1. Изменение (прежде всего резкое повышение без физической нагрузки) частоты пульса, а также изменение ритмичности пульсовых сокращений.

2. Изменение в кровяном давлении (особенно наличие реакций по гипертоническому или гипотоническому типу, хотя в обычных условиях при физических нагрузках ответы были нормотоническими).

3. Изменения в ритме дыхания (особенно резкое сокращение фазы выдоха и искажение обычной структуры дыхательного цикла).

4. Выраженные изменения в КГР, потоотделение без температурных и физических нагрузок (особенно обильный профузный пот), изменение температуры кожи без температурных воздействий.

5. Изменение в уровне основного обмена.

6. Повышение перистальтики кишечника, повышенный диурез (вплоть до конфузного исхода).

7. Различные физиологические сдвиги, оцениваемые как клинические симптомы:

— изменение в ЭКГ, например удлинение интервалов РО, снижение вольтажа зубца Т, горизонтальное положение отрезка Т с последующим крутым переходом в зубец Т и др. (при обычной ЭКГ в спокойном состоянии и после небольшой дозированной физической нагрузки);

— различные изменения в картине ЭКГ по сравнению с исходными данными (например, появление медленных волн);

— изменение дермографизма (заметное его увеличение по сравнению с исходными данными);

— различные изменения в элементах крови, мочи, слюны (например, уменьшение числа лимфоцитов и особенно эозинофилов в белой крови на фоне сильных эмоций, изменение щелочной реакции крови и др.).

8. Оживление на фоне сильных эмоций симптомов орального автоматизма, в частности хоботкового, сосательного и ладонно-подбородочного рефлексов, а также заметное повышение (или понижение) ряда других рефлексов.

При изменении пульса внимание обращается не только на рост его частоты, но и на ритмичность. Весьма значительным увеличением частоты пульса в ответ на эмоциогенное воздействие (без физической нагрузки) можно считать его удваивание (условная оценка «1», характеризующая также и силу воздействия); увеличение частоты сердечных сокращений на 30—32 удара — оценка «2»; на 24 удара — оценка «3»; на 12—18 ударов — оценка «4»; до 12 ударов явление нормальное — условная оценка «5».

Один из методов оценки ритмичности пульса заключается в следующем. Измеряется время 11 ударов (10 интервалов), через 3 мин измерение повторяется, и так несколько раз. Если нет разли-

чий (до 1 с) во всех случаях — пульс регулярный (условная оценка «5»), если в одном случае время больше или меньше — почти регулярный (оценка «4»), если в двух случаях время различается, а в двух равное — оценка «3», если в большинстве случаев разные показатели — оценка «2», если во всех случаях — «1».

Некоторую информацию о наличии эмоционального напряжения можно получить также в том случае, если выявляются на ЭКГ относительно ритмичные колебания частоты пульса с амплитудой около 20—25 с (на 3—6 уд/мин). Однако такие же колебания наблюдаются в состоянии неполного восстановления функциональной реактивности органов и систем организма после высоких физических нагрузок.

При изменении кровяного давления небольшая нормотоническая реакция (рост АД макс. и понижение АД мин. на 5—10 мм) в ответ на эмоциогенное воздействие (без физических нагрузок) — явление нормальное (оценка «5»); изменения ± 10 —15 мм по нормотоническому типу могут оцениваться условной оценкой «4»; нормотонические изменения 20—15 мм — условная оценка «3»; более 20—30 мм — условная оценка «2» и более 30 мм — условная оценка «1». Условными оценками «2» и «1» оцениваются также изменения типа реакции (при физической нагрузке — нормотоническая, а при эмоциогенном воздействии — реакции по гипертоническому или гипотоническому типу).

При изменении дыхания особое внимание обращается на выраженный сокращение фазы выдоха относительно вдоха. Нормальным соотношением по времени следует считать: $1/3 =$ вдоху, $2/3 =$ выдоху и паузе (условная оценка «5»), явно неблагоприятный показатель — когда выдох и пауза составляют менее $1/3$ продолжительности вдоха (условная оценка — «1»). Распространенным методом записи дыхания является применение резиновой трубки с угольным порошком, которая надевается на грудь. При дыхательных движениях меняется сопротивление угольного порошка в трубке. Эти изменения преобразуются в запись на осциллографе с фотолентой или чернильной записью.

Кожно-гальваническая реакция оценивается специальными приборами, построенными или на методе Фере, суть которого в измерении сопротивления кожи постоянному току, или на методе Тарханова, заключающемся в измерении электрических потенциалов между двумя участками кожи. Резкое понижение кожной проводимости свидетельствует обычно о росте эмоционального напряжения, возбуждения.

Изменения в кожной температуре при эмоциях оцениваются экспресс-методами, специальными термометрами. Небольшие колебания (до $+0,5^\circ$) можно рассматривать как явления нормальные. Рост кожной температуры (без физических нагрузок, только за счет эмоциогенных факторов) более чем на $1,5^\circ$ (измерение сухой кожи лба) говорит обычно о высокой эмоциональной реакции. Неблагоприятным показателем является также понижение температуры,

свидетельствующее о негативных эмоциях. Важную информацию можно получить также, измеряя температуру с нескольких противостоящих симметричных точек тела (с левого и правого висков, с левой и правой рук). Установлено, что в обычном состоянии парная работа больших полушарий проходит при доминировании левой части, что находит свое выражение в несколько большей температуре левого полушария. Рост эмоционального напряжения сопровождается часто некоторым ростом различий в температуре симметричных противостоящих точек на левом и правом висках, а иногда и на руках.

Изменения в устойчивости психических и психомоторных процессов

Особо важную роль при выявлении и оценке уровня напряженности имеет определение эмоционально-сенсорных, эмоционально-моторных и эмоционально-ассоциативных нарушений.

Эмоционально-сенсорные нарушения оцениваются выполнением тестовых заданий на ощущение, восприятие, внимание до и после эмоциогенного стимулирования. Примеры таких заданий приведены в главе, посвященной исследованию психических процессов.

Как специальный тест может применяться задание на равновесие (сопоставляя результаты до и после эмоциональных воздействий). Порядок выполнения этого задания следующий. Обследуемый принимает устойчивое равновесие в позе: правая нога за левой ногой (ступни на одной линии), руки вперед, пальцы разведены. По команде «Готов!» включается секундомер. Если удалось простоять 15 с, не меняя позы, — оценка «2»; еще 15 с — оценка «3». Затем на глаза надевается повязка, если удалось простоять еще 15 с с повязкой — оценка «4». Затем по команде голова запрокидывается назад (на глазах повязка), если простоял еще 15 с — оценка «5». Кроме того, особо регистрируется абсолютное время, в течение которого удерживалась заданная поза (до 60 с). Кроме чувства равновесия оценивается (путем наблюдения) также тремор.

Эмоционально-моторные нарушения оцениваются с помощью тестов на психомоторные процессы, выполняемые до и после эмоциогенных воздействий. Примеры таких тестов приведены в главе, посвященной исследованию психомоторики.

Могут быть применены задания для исследований двигательных реакций или специальные физические упражнения на координацию или быстроту действий.

Эмоционально-ассоциативные нарушения оцениваются с помощью тестов для исследования памяти и мыслительной деятельности до и после эмоциогенных воздействий. Примеры таких тестов приведены в главе 5.

В период до и после психогенных воздействий целесообразно обращать внимание также и на поведенческие реакции обследуемых. Сильное эмоциональное возбуждение, напряженность могут

характеризоваться повышением суетливости, неадекватной активности, резкости и грубости в обращениях и ответах или же, напротив, выраженной подавленностью, понижением интереса к выполняемой деятельности.

Изменения в устойчивости психических и психомоторных процессов, возникающие при очень сильных эмоциях, при напряженности, являются наиболее информативными показателями для оценки эмоциональных состояний. Они достаточно ярко могут проявляться также в содержательной стороне речи: в грамматическом ее построении, логичности, системности и др.

Стимулирование эмоций в эксперименте

В качестве эмоциональных стимулов, эмоциогенных воздействий применяются самые различные воздействия, важно, чтобы они были достаточно значимыми для испытуемых.

Рассмотрим ряд хорошо апробированных приемов стимулирования эмоций.

1. Повышение чувства ответственности за выполнение задания или стимулирование наградой. Примером тому может быть эмоциогенное стимулирование.

После того как испытуемые начали стабильно выполнять какой-либо психологический тест (например, задание на оперативную память), ставится задача выполнить этот же тест повторно, но обязательно лучше, чем в исходном задании. Например, объясняется: «Если у вас хорошие волевые качества, высокая эмоциональная устойчивость, то вы сумеете улучшить результат. В противном случае чем больше будете стараться, тем хуже получится. В этом сейчас убедитесь вы сами и все остальные. Приготовьтесь. Осталось 10 с... 5... Начали!»

2. Организация соревновательной обстановки, спортивные состязания, стимулирование заинтересованности в первенстве, угроза оказаться хуже всех.

3. Неожиданные, различные по силе и направленности воздействия (сильные звуки, яркие вспышки, холодные прикосновения, падения и др.).

4. Неприятные воздействия, например: звуки при движении бритвы по стеклу, длительное завывание сирены и т. п.; неприятные зрелища — психотравмирующие картинки, показ змеи и т. п.; тактильные воздействия — прикосновение лягушки и т. п.; рассказ, вызывающий неприятные переживания, и др.

5. Выполнение действий, связанных с переживанием опасности от физического воздействия, например парашютные прыжки, угроза удара током, спортивные тесты, например передвижение по высокому буму и др.

6. Установка на неотвратимость болевого воздействия, например сильное электрокожное раздражение, автоматически включаемое в случае допущения ошибки в каком-либо сенсомоторном действии.

7. Искусственные затруднения, например помехи, близкие по содержанию к выполняемой деятельности, препятствия в выполнении задания, которое испытуемый заинтересован выполнить, например предъявление трудновыполнимого (не по силам) или вообще невыполнимого задания в условиях состязания.

8. Создание трудностей в виду дефицита времени, координационной сложности задания, очень широкого распределения внимания и т. п., в условиях заинтересованности испытуемого выполнить задание.

9. Дефицит информации для выполнения какого-либо действия при заинтересованности испытуемого в его выполнении.

10. Монотония.

11. Гипокинезия, статические нагрузки.

12. Физические воздействия в виде, например, вибрации, перегрузок, укачивания, гипоксии и др., мешающие выполнению задания, физические нагрузки, жара.

13. Жажда.

14. Ситуации, вызывающие конфликт между чувствами и побуждениями личности например проведение ассоциативного эксперимента с критическими словами, имеющими отношение к остро переживаемой ситуации.

15. Прослушивание веселой или траурной музыки, вокальной речи.

16. Показ кинофильмов с содержанием, вызывающим положительные или отрицательные эмоции.

17. Зачитывание или прослушивание отрывков из художественных произведений, вызывающих положительные или отрицательные эмоции.

18. Радиопередачи на эмоциональные сюжеты (звук падающих бомб, взрывы, стоны, плач и т. п.).

19. Самовнушение радости или печали.

20. Внушение различных эмоций в гипнозе.

21. Различные аппаратные тесты, связанные с трудностью выполнения предъявляемых заданий.

22. Выявление и оценка реальных переживаний в различных сложных видах деятельности, в клинике и др.

Применение перечисленных приемов как одиночно, так и в различных комплексах может обеспечить стимулирование самых различных эмоциональных реакций и состояний, а также суждение о качественной и количественной их характеристике с учетом содержательной стороны оцениваемых передвижений.

Заключение о том, имеет ли место напряженность как эмоциональное состояние, характеризуемое временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, возможно сделать по таблице 64. Сопоставление внешних и вегетативных проявлений эмоций при сильном эмоциональном стимулировании показывает обычно высокую вероятность их взаимозависимости с тенденцией к более выраженным изменениям вегетативных функ-

ций. Согласованные (в сторону ухудшения) изменения внешних вегетативных показателей вероятно сопровождаются также понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, развитием напряженности.

Таблица 64

Вероятность выявления состояния напряженности путем оценки соотношения ее различных проявлений

Условные оценки в 9-балльной шкале (чем ниже, тем хуже) при эмоциогенных воздействиях			Общая оценка эмоциональных реакций и вероятность развития напряженности
Внешние проявления эмоций	Вегетативные и другие физиологические сдвиги	Показатели устойчивости психических и психомоторных процессов	
Умеренные или не проявляются (7—9 баллов)	Умеренные (7—9 баллов)	Устойчивые (7—9 баллов) с тенденцией к сохранению или росту	Оптимальное эмоциональное напряжение
Умеренные или повышенные (5—7 баллов)	Повышенные (4—7 баллов)	То же	Умеренное эмоциональное напряжение
Выраженные (4—6 баллов)	Выраженные (3—6 баллов)	Умеренное понижение (5—6 баллов) с тенденцией к сохранению	Сильное эмоциональное напряжение
То же	То же	Пониженные (3—5 баллов) с тенденцией к понижению	Напряженность
Ярко выраженные (1—4 балла)	Ярко выраженные «расточительные» (1—3 балла)	Пониженные или низкие (1—4 балла) с тенденцией к понижению	Сильная напряженность. Вероятность заболеваний психогенного характера
То же	То же	Умеренно пониженные или устойчивые (5—9 баллов) с тенденцией к сохранению	Сильное эмоциональное напряжение с вероятностью развития напряженности и заболеваний психогенного характера

Продолжение

Условные оценки в 9-балльной шкале (чем ниже, тем хуже) при эмоциогенных воздействиях			Общая оценка эмоциональных реакций и вероятность развития напряженности
Внешние проявления эмоций	Вегетативные и другие физиологические сдвиги	Показатели устойчивости психических и психомоторных процессов	
Умеренные, повышенные или не проявляются (5—9 баллов)	Умеренные, повышенные или не проявляются (5—9 баллов)	Пониженные или низкие (1—4 балла) с тенденцией к понижению	Эмоциональная инертность или низкая мотивация к выполняемым заданиям. При более личном значимом стимулировании вероятна напряженность

В тех же случаях, когда при эмоциогенных воздействиях обычно постоянно имеют место выраженные внешние проявления эмоций и расточительные вегетативные реакции, но волевыми усилиями сохраняются высокие показатели выполняемых психологических тестов, вероятно развитие неблагоприятных функциональных состояний, заболеваний психогенного характера. Иначе говоря, оцениваемые эмоциогенные нагрузки обходятся организму слишком дорого. В таких случаях, несмотря на поддержание высокой продуктивности в эксперименте, рано или поздно возможно развитие напряженности в последующем.

Эмоциональная устойчивость

Предлагаемыми методами эмоциональная устойчивость оценивается как способность выполнять задуманную деятельность при эмоциогенных воздействиях, при эмоциональном напряжении. Необходимо сопоставить ряд заданий, выполняемых в обычных условиях и после эмоциогенного инструктирования. Кроме того, внимание обращается на внешние проявления эмоций в процессе обследования, в частности на мимику и наличие скованности (см. табл. 63). Всего сопоставляется шесть тестовых заданий и оценка за высокие проявления эмоций. Задания могут быть выбраны из числа следующих тестов:

- запоминание слов и чисел (средний показатель);
- запоминание рассказа;
- зрительная память;
- зрительная оперативная память;
- тест по красно-черным таблицам;
- корректурная проба с кольцами;
- тест простых поручений по прямоугольникам;

— слуховая оперативная память (сопоставление до и после инструктирования);

— другие тесты, в которых может быть применено эмоциогенное инструктирование.

Если после эмоциогенного инструктирования результаты в любом из тестов улучшились, ставится «+1», если не изменились — «0», если ухудшились, ставится «1». Если результаты ухудшились более чем на 50% от исходных показателей, ставится «-2» (исключая те случаи, когда результаты изменились по случайным причинам, например, испытуемый не понял задание, сломал карандаш и т. п.). Если повторная оценка в тесте лучше исходной, но не превышает 5 баллов, ставится не «+1», а «0». При оценке внешних проявлений эмоций в 5 баллов к общей сумме очков добавляется 1, при 3—4 баллах — 0, при 1—2 баллах из общей суммы вычитается 1.

Окончательный итог в условных баллах выводится путем сложения всех полученных результатов по таблице 65.

Таблица 65

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма очков	+6	+5	+4	+3	+2	-1	-2-3	-4-5	-6

8.3. Оценка состояния нервно-психического напряжения

Оценка состояния нервно-психического напряжения может быть проведена также путем учета ряда проявлений со стороны нервно-психической, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, дыхательной, выделительной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и функций организма с помощью опросника НПН («Признаки нервно-психического напряжения»), разработанного доктором психологических наук Т. А. Немчиным¹.

Самому спортсмену (а также тренеру) можно ориентироваться в оценке нервно-психического напряжения (или же в наличии остаточных явлений) после комплексного воздействия соревновательных, тренировочных физических и эмоциональных нагрузок по проявлению следующих относительно простых диагностических признаков:

1. Пропадает желание продолжать тренировки и участвовать в соревнованиях (подсознательная сигнализация о неблагоприятном состоянии организма).

2. Резко ухудшается аппетит (без выявления заболевания).

3. Резко ухудшается сон (длительное засыпание, беспокойный сон, сюжетные сны с просыпанием и др.).

¹Немчин Т. А. Психические состояния // Межвузовский сборник. — Л., 1981. — С. 159—167.

4. Повышение частоты пульса в покое против обычного (более чем на 6—9 уд/мин) без какой-либо нагрузки и без выявления какого-либо заболевания.

5. Увеличение обычного времени восстановления частоты пульса после небольшой стандартной нагрузки, например после 15 приседаний невосстановление частоты пульса через 3 мин, хотя обычно хватало 2,5—3 мин (при условии, что никакого заболевания не выявлено).

Рассмотрим источники в профессиональной и социальной сфере, стимулирующие негативное психическое состояние.

Опросник «Источники трудностей в основных сферах жизни»

Инструкция: прочтите внимательно утверждения, касающиеся различных проблем и трудностей, с которыми могут сталкиваться люди, и отметьте те из них, которые относятся к вам.

Если утверждение очень точно отражает ваши проблемы, обведите кружком цифру «5» в графе «Совершенно верно», если утверждение достаточно точно отражает ваши проблемы, но не абсолютно, обведите кружком цифру «4» в графе «Скорее верно»; если утверждение лишь частично касается вас, обведите цифру «3» в графе «Частично — да, частично — нет»; в случае, когда утверждение нельзя отнести к вам, обведите кружком цифру «2» в графе «Скорее неверно»; если утверждение нельзя отнести к вам, и проблема, которой оно касается, вам чужда, обведите цифру «1» в графе «Совершенно неверно».

A	В профессиональной сфере	Совершенно верно	Скорее верно	Частично — да, частично — нет	Скорее неверно	Совершенно неверно
1	Я не доволен своей учебной (работой) в настоящее время, так как она не удовлетворяет мои профессиональные интересы	5	4	3	2	1
2	У меня напряженные взаимоотношения с вышестоящими по службе	5	4	3	2	1
3	У меня возникают конфликты с моими товарищами	5	4	3	2	1
4	Я испытываю неудовлетворение по тому, что вынужден	5	4	3	2	1

Продолжение

А	В профессиональной сфере	Совершенно верно	Скорее верно	Частично — да, частично — нет	Скорее не верно	Совершенно не верно
	выполнять работу низкой квалификации					
5	У меня возникают трудности в связи с перегруженностью в работе (учебе)	5	4	3	2	1
6	Мое неудовлетворение от учебы омрачается недостаточным признанием профессии	5	4	3	2	1
Б	В социальной сфере	Совершенно верно	Скорее верно	Частично — да, частично — нет	Скорее не верно	Совершенно не верно
1	Я нахожусь в сложных взаимоотношениях со своим ближайшим окружением, потому что там господствуют моральные установки, которые я не разделяю	5	4	3	2	1
2	У меня возникают конфликты с моими близкими из-за различия в политических взглядах	5	4	3	2	1
3	У меня возникают проблемы с моим ближайшим окружением из-за религиозных взглядов	5	4	3	2	1
4	Я испытываю неудовлетворение, ибо мои общественно-политические установки находятся в	5	4	3	2	1

Продолжение

Б	В социальной сфере	Совершенно верно	Скорее верно	Частично — да, частично — нет	Скорее не верно	Совершенно не верно
	противоречии с реальной действительностью					
5	Я переживаю, что не участвую в общественной работе	5	4	3	2	1
6	У меня очень напряженная жизнь, так как я загружен общественными обязанностями	5	4	3	2	1

Учитываются ответы в связи с конкретным содержанием вопросов в анализе индивидуальных результатов, и могут быть выставлены обобщенные условные оценки по шкалам А и Б отдельно.

5 — трудностей практически нет (6—9 баллов);
4 — имеются лишь небольшие трудности (10—14 баллов);
3 — средние показатели, неопределенные сведения (15—20 баллов);

2 — трудности достаточно выражены (21—25 баллов);
1 — трудности очень значительны (26—30 баллов).

Может быть выведена и общая оценка трудностей по двум шкалам.

5 — трудностей практически нет (12—19 баллов);
4 — имеются лишь небольшие трудности (20—29 баллов);
3 — средние показатели, неопределенные сведения (30—43 балла);

2 — трудности достаточно выражены (44—52 балла);
1 — трудности очень значительны (53—60 баллов).

При оценке психического состояния по выраженности его наиболее важных компонентов (нередко их рассматривают как отдельные психические состояния) возможен следующий опросник, представленный в несколько сокращенном виде из анкеты, описанной А. О. Прохоровым (1991).

Опросник психических состояний

Инструкция: просим вас оценить обычно присущие вам психические состояния. При оценке необходимо руководствоваться следующими обозначениями:

5 — данное состояние максимально выражено;
4 — выраженность состояния выше среднего;

- 3 — средний уровень выраженности состояния;
 2 — низкая выраженность данного состояния;
 1 — данное состояние отсутствует.

Просим вас также оценить продолжительность ваших психических состояний в соответствии со следующими критериями:

- 5 — длительное (год и более);
 4 — продолжительное (месяцы — годы);
 3 — текущее (дни — месяцы);
 2 — кратковременное (минуты — часы);
 1 — данное состояние отсутствует.

Избранную оценку обведите, пожалуйста, кружком.

№ п/п	Психическое состояние	Оценка состояния по силе	Оценка состояния по продолжительности
1	Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
2	Усталость (утомление, упадок сил)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
3	Страх (робость, боязнь, ужас)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
4	Безысходность, безнадежность	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
5	Беспокойство, тревога	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
6	Взволнованность	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
7	Веселость (веселое настроение)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
8	Внимание, сосредоточение	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
9	Печаль (грусть, горе, душевная боль)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
10	Досада (недовольство, раздражительность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
11	Желание учиться, стремление к знанию	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
12	Интерес (увлеченность, любопытство)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
13	Настойчивость (упрямство, упорство)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
14	Усидчивость	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
15	Подавленность (удрученность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1

Продолжение

№ п/п	Психическое состояние	Оценка состояния по силе	Оценка состояния по продолжительности
16	Безволие (слабость духа)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
17	Решимость (решительность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
18	Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
19	Дисциплинированность (организованность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
20	Смелость (храбрость, мужество)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1

Оцениваемые состояния целесообразно рассматривать по двум категориям: позитивные, стенические (7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20) и негативные, астенические (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16).

О физиологических показателях психических состояний можно судить по опросникам К. Хокка и Х. Хесса, описывающих в основном функциональные состояния человека и отчасти пограничные состояния.

Опросник жалоб

Инструкция: отметьте, пожалуйста, степень выраженности ваших недомоганий, обводя кружком соответствующие цифры в шкале. Обратите внимание: некоторые пункты могут содержать несколько жалоб. Следует ответить утвердительно на высказывание в целом и оценить степень выраженности недомогания, если у вас имеется хотя бы одна из жалоб, указанных в данном пункте.

Заранее благодарим за ответ!

№ п/п	Показатели	Сильно	Значительно	Средне	Немного	Нет
1	Нарушение зрения, двоение в глазах	5	4	3	2	1
2	Повышенная чувствительность к свету	5	4	3	2	1
3	Повышенная чувствительность к звукам	5	4	3	2	1
4	Сдавленность, перехватывание горла	5	4	3	2	1

Продолжение

№ п/п	Показатели	Сильно	Значительно	Средне	Немного	Нет
5	Хронический кашель	5	4	3	2	1
6	Голосовые затруднения	5	4	3	2	1
7	Удушье, нехватка воздуха	5	4	3	2	1
8	Сердцебиение	5	4	3	2	1
9	Чувство давления, покалывание в области сердца, сердечные боли	5	4	3	2	1
10	Чувство головокружения, обмороки	5	4	3	2	1
11	Потливость	5	4	3	2	1
12	Зуд, онемение кистей рук	5	4	3	2	1
13	Чувство холода	5	4	3	2	1
14	Прилив жара	5	4	3	2	1
15	Отсутствие аппетита	5	4	3	2	1
16	Тошнота, отрыжка, позывы к рвоте	5	4	3	2	1
17	Слюнотечение, сухость во рту	5	4	3	2	1
18	Чувство давления или боли в желудке	5	4	3	2	1
19	Вздутие (газы), кишечные спазмы	5	4	3	2	1
20	Учащающиеся позывы на мочеиспускание	5	4	3	2	1
21	Задержки в мочеиспускании	5	4	3	2	1
22	Дрожание рук	5	4	3	2	1
23	Моргание, тики лицевых мышц	5	4	3	2	1
24	Усталость	5	4	3	2	1
25	Головные боли	5	4	3	2	1
26	Нарушение сна	5	4	3	2	1
27	Трудности в разговорной речи	5	4	3	2	1
28	Чувство неуверенности в себе	5	4	3	2	1
29	Чувство одиночества, угрюмость	5	4	3	2	1
30	Чувство вины	5	4	3	2	1

Продолжение

№ п/п	Показатели	Сильно	Значительно	Средне	Немного	Нет
31	Затруднения в контактах с людьми	5	4	3	2	1
32	Забывчивость, неспособность сосредоточить внимание	5	4	3	2	1

О результатах можно судить по среднеарифметическим данным. К. Хокк и Х. Хесс предложили также опросник, позволяющий получить некоторую психодиагностическую информацию о поведенческих реакциях, связанных с тем или иным психическим состоянием. Представляем опросник с небольшими сокращениями.

Опросник поведения

Инструкция: следующие утверждения касаются вашего поведения, чувств и переживаний. Пожалуйста, обведите кружком подходящий вам ответ на каждый вопрос. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте на вопросы, не раздумывая долго. Постарайтесь не пропускать ни одного вопроса.

Благодарим за сотрудничество!

Показатели	Да	Нет
1. Я забочусь о своем здоровье	1	0
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть	1	0
3. Я часто чувствую себя ранимым	1	0
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми	1	0
5. Я нередко опаздываю на назначенную встречу	1	0
6. Мне кажется, что люди меня критически рассматривают	1	0
7. Иногда я откладываю на потом то, что должен сделать сразу	1	0
8. Мне кажется, что меня никто не понимает	1	0
9. Мои манеры за столом дома менее церемонные, чем принято	1	0
10. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует	1	0
11. У меня были очень странные и необычные переживания	1	0
12. Я мечтаю и фантазирую больше чем нужно	1	0
13. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость	1	0
14. Иногда я говорю о вещах, в которых мало разбираюсь	1	0
15. Иногда я дрожу от волнения или испытываю приступы озноба	1	0

Продолжение

Показатели	Да	Нет
16. У меня часто меняется настроение	1	0
17. Часто испытываю чувство страха без реальной опасности	1	0
18. Нередко говорю неправду	1	0
19. Временами я бываю так беспокоен, что не могу усидеть на месте	1	0
20. Нередко беспокоюсь из-за незначительных вещей	1	0
21. Я часто испытываю недовольство	1	0
22. Часто мне трудно сконцентрироваться при выполнении работы	1	0
23. Я делаю много такого, в чем потом приходится раскаиваться	1	0
24. Иногда я теряю терпение и впадаю в ярость	1	0
25. Иногда я кажусь себе никчемным	1	0
26. Я много копаюсь в себе	1	0
27. Я страдаю от чувства неполноценности	1	0
28. Иногда у меня все болит	1	0
29. У меня нередко бывает гнетущее состояние	1	0
30. У меня что-то с нервами	1	0
31. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве	1	0
32. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой	1	0

Общая оценка результатов опроса осуществляется по количеству ответов, оцениваемых единицей.

5 — позитивное психическое состояние (0—6 единиц);

4 — психическое состояние преимущественно позитивное (7—12 единиц);

3 — средние показатели психического состояния, неопределенные сведения (13—20 единиц);

2 — в психическом состоянии определяется негативная тенденция (21—26 единиц);

1 — сведения характеризуют наличие негативного психического состояния (27—32 единицы).

8.4. Цветовой тест М. Люшера

Хорошо известно, что цвет воздействует как на физиологическое, так и на психологическое состояние человека. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства.

Роршах на многочисленных экспериментах показал, что лица, характеризующиеся устойчивыми эмоциями, предпочтение отдают синему и зеленому цветам. При смене настроения это предпочте-

ние обычно меняется. Так, первый выбор серого и черного цветов может свидетельствовать о негативном состоянии.

Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а также наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических, геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многотысячного контингента испытуемых. Исследования с этим тестом велись и в нашей стране В. Е. Руденко, И. М. Дашковым, Н. К. Плишко, В. И. Ивановым и др.

Мнения о психодиагностической ценности этой методики, опубликованные экспериментальные данные не всегда однозначны. Надо сразу сказать, что интерпретация показателей этого теста весьма сложна, а некоторые ее алгоритмы противоречивы. В то же время, на наш взгляд, тест Люшера может рекомендоваться как дополнительная методика изучения наличного состояния, особенно одних и тех же лиц при многократном их обследовании. Стимульный материал теста представлен в конце книги.

Характеристика цветов (по Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1) синий (символизирует спокойствие, удовлетворенность);

2) зеленый (чувство уверенности, настойчивости, иногда упрямство);

3) оранжево-красный (символизирует силу волевого усилия, агрессивности, наступательные тенденции, возбуждение);

4) светло-желтый (активность, стремление к общению, экспансивность, веселость).

При свободе от конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета — 5) фиолетовый, 6) коричневый, 7) черный, 0) серый — символизируют негативные тенденции, тревожность, стресс, переживание страха, огорчения и т. п. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Тест заключается в том, что испытуемый (проводит ли он испытание сам с собой, или с ним работает экспериментатор) выбирает цвета в нисходящем порядке предпочтения: сначала — цвет, который нравится более всего, затем — цвет, который по привлекательности на втором месте и т. д., с таким расчетом, что под № 8 выбирается цвет, вызывающий наименьшую симпатию (или наибольшую антипатию). Таким образом, формируются 8 позиций:

№ 1, 2 — явное предпочтение (обозначаются «++»);

№ 3, 4 — предпочтение (знак «хх»);

№ 5, 6 — безразличие к цвету (знак «=»);

№ 7, 8 — антипатия к цвету (знак «--»).

На основании анализа более 36 тыс. результатов исследований Люшер дал примерную характеристику выборных позиций.

1-я позиция, обозначаемая знаком «+» отражает способ, средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без лишнего напряжения);

2-я позиция, также обозначаемая знаком «+», по мнению Люшера, показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3 и 4-я позиции, обозначаемые знаками «хх», отражают внутреннее ощущение (самооценку) ситуации, в которой находится испытуемый, или образ действий, который подсказывает ситуация;

5 и 6-я позиции (обозначаются знаками «=») как бы свидетельствуют о том, что испытуемый не связывает свое состояние, мотивы с данными цветами;

7 и 8-я позиции (обозначаются знаками «--») характеризуют стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемое данным цветом.

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

++ хх == --

34 10 2 5 6 7

Зоны (++; хх; =; --) образуют 4 функциональные группы.

Возможно повторение выборов (повторное выполнение теста), и тогда расчет позиций при совпадении или несовпадении цветов в 1-м и во 2-м выборах осуществляется весьма сложным способом, который мы не будем рассматривать, остановившись на приведенном выше стандартном варианте.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию дальше 5-й, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, появляется тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и № 2 (синий и зеленый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркиваются их общие черты — субъективная направленность вовнутрь. Совместное положение цветов № 2 и № 3 (зеленого и красного) подчеркивает автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и № 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность вовне. Сочетание цветов № 1 и № 4 (синего и

желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и № 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности, характеризующихся синим цветом, и автономности, направленности вовне (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и № 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления вовнутрь автономности, упрямства стремлению вовне, зависимости от среды.

При интерпретации основных цветов М. Люшер считает также, что они символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворенности, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать, добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1—5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они на 6—8-й позициях — имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов М. Люшер учитывал с учетом следующих исходных посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, что способствует поддержанию работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также способствует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет отражает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности, иногда без четкого осознания ее деталей, планы на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, высокая работоспособность. Если же они во второй половине ряда и разделены друг от друга — прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-м месте, он обозначается знаком «—», и все остальные за ним (7—8-я позиции) также обозначаются знаком «—». Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком «—», например:

	A	A	A
	—	—	—
...	1	6	0

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6 и 8-ю позиции) цвет, поставленный на 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Более или менее нормальным явлением считается, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативных состояний, мотивов отнесения к окружающей ситуации.

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, то фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним знаком «!»); если цвет на 7-й позиции — ставится два знака «!!», если основной цвет на 8-й позиции — ставится три знака «!!!». Таким образом, может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

	!	!!	!!!
	A	A	A
	—	—	—
2	1	4	

Подобным же образом оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый — не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию — ставится «!», если 2-ю позицию — ставится «!!», если 1-ю позицию — ставятся «!!!». Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!	!
C	C	C
+	+	+
6	0	7...

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

Практическим итогом полученных результатов тестирования (с учетом количества знаков «!») могут быть мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, по аутогенной тренировке. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о сниже-

нии тревожности, напряженности (в данном случае по уменьшению числа знаков «!«).

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней, 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком «—»). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит, достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обращается внимание на соотношение 1-й и последней позиций ($1-8$). Имеет ли место компенсация? По нормальной ли схеме она построена?

Может быть так же проанализировано отношение цветов на 2 и 3-й позициях (желаемая цель и фактическая ситуация): нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет на 2-й позиции и серый на 3-й позиции явно символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки, в частности, эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 на 1-й позиции) и данных анкетирования и наблюдения дает основание с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний. Более подробную интерпретацию текста М. Люшера можно найти в книге: Собгик Л. Н. Метод цветовых выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. — М., 1990.

Заключение

Значение различных методик, приемов изучения и оценки индивидуальных особенностей, черт личности спортсменов в существенной мере повышает возможности их обучения, тренировки, воспитания. Разносторонняя психодиагностическая информация об обучаемом позволяет находить наиболее оптимальные, эффективные пути педагогических воздействий, прогнозировать успехи и неудачи в спортивной тренировке, объективнее оценивать готовность к соревновательным действиям, проектировать психологический климат в команде, предвидеть случаи психологической несовместимости и, напротив, сплоченности коллектива. Результаты психологического тестирования в настоящее время широко используются при отборе в спортивные секции, комплектовании сборных команд для участия на ответственных состязаниях. В то же время считаем необходимым высказать мнение против чрезмерных увлечений психодиагностикой в целях психологического отбора. Известны многочисленные случаи, когда абитуриенты с отрицательным прогнозом тем не менее успешно овладевали самыми различными спортивными видами, достигая высокого мастерства. Нередко фактор мотивации оказывается сильнее психофизиологических показателей. Например, в свое время не прошли предварительного отбора в спортивные школы успешно выступавшие затем на больших соревнованиях мастера спорта борец А. И. Кожемякин, акробат К. Н. Брыков, боксер В. А. Титаренко и др.

Дело в том, что мы не имеем еще тщательно отработанных, достаточно полных профиограмм, характеризующих важнейшие требования той или иной специальности к человеку, стремящемуся освоить искомую деятельность, не знаем всех возможных механизмов компенсации недостатков в профессионально значимых качествах, а главное, далеко не всегда в аспекте профпрогноза можем учесть огромные перспективы корригирования, развития функциональных возможностей, совершенствования психических и физических качеств на фоне высокой профессиональной направленности.

Порой небольшие изменения взаимного соотношения этих качеств в психологической структуре человека, обучаемого сложной профессией, предопределяют неожиданный рост успешности овладения профессиональным или спортивным мастерством. Имеется немало примеров столь же неожиданно быстрого роста тех или иных показателей психических и психомоторных процессов, физических качеств после относительно длительного воздействия на них различными тренировочными средствами (количественные показатели предопределяли развитие новых качественных показателей). Психологический отбор (как и любой другой профессиональный отбор) является лишь вероятностным. Чаше он открывает возможности успешного прогнозирования последующих успехов в обучении и тренировке, но не столь уж редко оказывается ошибочным.

Что же касается организации индивидуального подхода к обучаемым, корригирования выявленных недостатков в профессионально значимых качествах, обеспечения целенаправленной физической тренировки, психологической подготовки, то здесь возможности психодиагностики чрезвычайно велики. Большие перспективы в реализации ее результатов открываются также при проведении пролонгированного отбора, в ходе которого периодическое тестирование многократно повторяется по мере осуществления различных мероприятий в учебно-тренировочном, воспитательном процессе.

Таким образом, психолог может видеть динамику тех или иных показателей профессионально значимых качеств и предвидеть дальнейшие пути их развития, подсказать тренеру объекты тренирующих воздействий и оценивать эффективность тренировки в связи с индивидуальными особенностями школьника, занимающегося спортом.

Разрабатывая дальнейшие пути совершенствования методов психодиагностики и пропагандируя широкое их применение в теории и практике физического воспитания и спорта, следует все же проявлять определенную осторожность в их интерпретации и опасаться слишком категорических заключений.

Ошибки в тестировании могут предопределяться целым рядом различных причин, в том числе:

- ошибками экспериментатора при несоблюдении им стандартности проведения исследования (нестандартность инструктирования, различия в условиях выполнения тестов, неудачная дикция при зачитывании инструкции, случайно брошенное слово и т. д.);
- нестандартной работой применяемых приборов, их неисправностями; типографскими погрешностями бланковых тестов;
- различиями в освещении; случайными причинами (например, поломкой карандаша или отвлечением на какой-либо неожиданный стимул и т. д.);

— наличием каких-либо исходных сведений испытуемого о предстоящем тестировании, об особенностях отдельных методик, подходами к решению предлагаемых заданий по ассоциациям с ранее выполняемыми действиями, наличием специфической подготовки у того или иного испытуемого и др.;

— случайными ошибками испытуемого школьника, например, прослушал важную деталь объяснения, что-то не понял и т. п.;

— функциональным состоянием испытуемого, например, в связи с предшествующей ссорой с товарищем, недавно перенесенным заболеванием, физической или психической нагрузкой и др.;

— отношением к обследованию: или негативным, или чрезмерно ответственным и др.

В связи с вышеизложенным более высокую надежность обеспечивают достаточно продолжительные тесты, задания, многократно повторяемые в обследованиях, проводящихся несколько раз, а также разностороннее дублирование различными методиками измерений наиболее важных показателей в исследуемых психических и психомоторных процессах, в психических и физических качествах.

Особое значение при этом имеет сочетание психотехнических испытаний с хорошо организованным наблюдением в деятельности, с проведением беседы, изучением соответствующих документов о реальной деятельности испытуемого (использование «метода сопоставления независимых характеристик» по К. К. Платонову). Такая комплексность исследования обеспечивает большую объективность психодиагностических материалов, позволяет уточнить спорные вопросы.

При анализе результатов обследования и особенно в процессе их интерпретации далеко не всегда целесообразно завершать работу на уровне использования жестких алгоритмов количественной оценки тестовых показателей. Качественный анализ в сочетании с результатами наблюдения и беседы, учетом фактора мотивации к достижению испытуемым высокого результата порой могут существенно скорректировать балльную оценку какого-либо весьма значимого теста.

Важные сведения, иногда противостоящие балльной оценке, получают порой при углубленной интерпретации отдельных компонентов проективных методик. Иначе говоря, количественный анализ результатов тестирования при возможности всегда должен дополняться качественным психологическим анализом. Например, изучение содержания отдельных фраз проективной методики «Тест незавершенных предложений» или отдельных предложений в тесте Роршаха позволяет иногда получить информацию, дающую основание к углубленному психиатрическому обследованию, несмотря на то что общая балльная оценка (по количеству правильных ответов) находится на высоком уровне.

Не менее важно учитывать также психологические установки испытуемого в связи с выполняемой им деятельностью, а у спорт-

смена мотивы, установки в зависимости от уровня тренировочных нагрузок, состояния спортивной формы, близости ответственных соревнований или их завершения, в связи с успехом или неудачей выступления, ситуациями соревновательной деятельности, отношениями с тренером, положением в коллективе и другими факторами.

Все вышеизложенное еще раз подчеркивает важность не только количественного, но и глубокого качественного анализа результатов тестирования, необходимость осторожности в использовании количественных результатов бланковых и аппаратурных методик, особенно при их разносторонней интерпретации. Необходимо не упрощенное механическое оперирование цифровым материалом, а углубленный психологический анализ. Таким образом, даже подробные знания различных тестовых методик не дают права на категорические экспертные решения — нужны еще глубокие психологические знания.

Литература

- Аванесов С. В. Тесты в социологическом исследовании. — М., 1982.
 Айзенк Г. Ю. Проверьте свои способности. — М., 1972.
 Альманах психологических тестов: Рисуночные тесты. — М., 1997.
 Анастаси А. Психологическое тестирование. — М., 1982. — Т. 1.
 Анемнестический опросник. — Л., 1971.
 Багрецов С. А., Кулганов В. А., Горелов И. П. Социально-психологические аспекты изучения личности и коллектива. — СПб., 1996.
 Бажин Е. Ф., Круг И. В. Патопсихологическая диагностика. — Киев, 1986.
 Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. — М., 1986.
 Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Рожанец Р. В. Методика многостороннего исследования личности. — М., 1976.
 Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте. — М., 1987.
 Бодалев А. А. Формирование понятия о другом человеке как личности. — Л., 1970.
 Бодалев А. А., Дворяшина М. Д., Палей И. М. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). — Л., 1976.
 Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М., 1978.
 Бурлачук Л. Ф. Исследование личности в клинической психологии. — Киев, 1979.
 Войтко В. И., Гильбух Ю. З. О некоторых основных понятиях психодиагностики // Вопросы психологии. — 1976. — № 4.
 Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М., 1978.
 Гайда В. К., Захаров В. П. Психологическое тестирование. — Л., 1982.
 Давыдов В. В. Виды обобщений в обучении. — М., 1972.
 Драгунский В. В. Цветной личностный тест. — Минск, 2000.
 Евдокимов В. И. Полихроматические проективные тесты в психологической экспертизе операторов особо сложных систем управления. — М., 2001.
 Евдокимов В. И. Проективная психодиагностика. — Кировоград, 2000.
 Заколодная Е. Е. Педагогические и морфофункциональные аспекты отбора в плавании (женщины). — Минск, 1999.
 Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. — М., 1980.
 Кретти Б. Психология в современном спорте. — М., 1978.

- Лозовая Г. В. Методика изучения удовлетворенностью профессиональной деятельностью. — СПб., 2001.
 Лучшие психологические тесты / Пер. с англ. Е. А. Драгунской. — Харьков, 1994.
 Маришук В. Л. Вопросы организации и методики профессионального отбора в вузе. — Л., 1972.
 Маришук В. Л. Педагогические методы изучения личности военнослужащего, спортсмена. — Л., 1979.
 Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. — М., 1990.
 Маришук В. Л., Рыбалкин В. Т. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов средствами физической подготовки. — Ростов на /Д, 1976.
 Маришук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. — М., 1983.
 Мерлин В. С. Сборник задач по общей психологии. — М., 1974.
 Методы системного педагогического исследования / Под ред. Н. В. Кузьминой. — Л., 1978.
 Методы социальной психологии / Под ред. Е. С. Кузьмина. — Л., 1977.
 Норакидзе В. Г. Методы исследования характера личности. — Тбилиси, 1975.
 Николаев А. Н. Методики изучения показателей деятельности тренеров / Психологические основы педагогической деятельности. — СПб., 2001.
 Николаев А. Н. Методики изучения ценностных ориентаций / Психологические основы педагогической деятельности. — СПб., 2000.
 Николич А., Парасонич В. Отбор в баскетболе. — М., 1984.
 Петренко В. Ф. Психосемантические исследования мотивации // Вопросы психологии. — 1983. — № 3. — С. 29—39.
 Платонов К. К. Проблема способностей. — М., 1972.
 Платонов К. К. Психологический практикум. — М., 1980.
 Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. — М., 1983.
 Похилько В. И., Федотова Е. О. Техника репертуарных решеток в экспериментальной психологии личности // Вопросы психологии. — 1984. — № 3. — С. 151—157.
 Практикум по общей психологии / Под ред. А. И. Щербакова. — М., 1979.
 Практикум по психодиагностике: дифференциальная психометрика. — М., 1984.
 Практическая психодиагностика / Под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара, 1998.
 Практические занятия по психологии / Под ред. А. В. Петровского. — М., 1972.
 Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / Под ред. К. М. Гуревича. — М., 1981.
 Психологические тесты / Сост. Э. Р. Ахмедханов. — М., 1996.
 Психология и современный спорт. — М., 1973.
 Пуни А. Ц. Практические занятия по психологии. — М., 1977.
 Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. — М., 1973.
 Сирин П. З., Гайдарска П. М., Качев К. И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. — М., 1983.

Ситников В. Л. Образ ребенка в сознании детей и взрослых. — СПб., 2001.

Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности: Теория и практика психодиагностики. — М., 2000.

Собчик Л. Н. Пособие по применению психологической методики *ММРІ*. — М., 1971.

Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. — М., 1980.

Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980.

Харман Г. Современный факторный анализ. — М., 1972.

Швандора И. Диагностика психического развития. — Прага, 1978.

Шмелев А. Г. Введение в экспериментальную психосемантику: теоретико-методические основания и психодиагностические возможности. — М., 1983.

Ядов В. А. Социологическое исследование (методология, программа, методы). — М., 1972.

Ямпольский Л. Т. Анализ структуры связей шкал личностных опросников // Вопросы психологии. — 1981. — № 2. — С. 90—99.

Оглавление

Предисловие	3
Введение	5
Глава 1.	
Психодиагностика в профессиональной ориентации, профотборе и в учебно-воспитательном процессе	8
1.1. Психодиагностика в профессиональной деятельности . . .	—
1.2. Оценка способностей в психодиагностике	13
1.3. Некоторые вопросы профессионального психологического отбора	15
1.4. Применение психодиагностических методик	18
Глава 2.	
Изучение структурных компонентов личности спортсмена . . .	30
2.1. Изучение структуры личности спортсмена	—
2.2. Исследование общественной, спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний	36
2.3. Оценка типологических свойств и особенностей темперамента спортсмена	58
2.4. Характеристика отдельных сторон личности спортсмена .	74
Глава 3.	
Опросники для комплексной оценки личности спортсмена . . .	86
3.1 Опросник Р. Кеттелла	—
3.2. Тест <i>ММРІ</i>	98
3.3. Проективные методики	132

3.4. Анализ характерологических особенностей спортсмена и тренера	159
3.5. Методика диагностики личности с помощью психометрического теста С. Деллингер	168

Глава 4.

Методики для выявления патологических черт характера . . .	174
4.1. Самооценка личности	—
4.2. Прогнозирование агрессивного поведения	193

Глава 5.

Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений	204
5.1. Социометрия и оценка группы	—
5.2. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом	209
5.3. Групповая оценка личности. Метод парного сравнения, определение эффекта общения	215
5.4. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности спортсмена	227
5.5. Методики для оценки волевых качеств	232

Глава 6.

Исследование психических процессов	238
6.1. Ощущение и восприятие	—
6.2. Внимание	250
6.3. Память	261
6.4. Особенности мышления	268

Глава 7.

Исследование психомоторных процессов	285
7.1. Исследование сенсомоторных реакций	—
7.2. Исследование координации движений	286
7.3. Измерение тремора	287
7.4. Измерение способности поддерживать равновесие тела . .	288
7.5. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений	291
7.6. Специальные физические упражнения для исследования сенсомоторных процессов и координации движений	295

Глава 8.

Диагностика психических состояний	305
8.1. Оценка эмоциональных состояний	—
8.2. Состояния эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости	315
8.3. Оценка состояния нервно-психического напряжения . . .	326
8.4. Цветовой тест М. Люшера	334
Заключение	340
Литература	344

Учебное издание

Маришук Владимир Лаврентьевич
Блудов Юрий Матвеевич
Серова Лидия Константиновна

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

Учебное пособие для вузов

Зав. редакцией Л. И. Лынная

Редактор И. А. Сафронова

Художественные редакторы А. В. Гольякова, Е. Р. Дашук

Технические редакторы С. Н. Терехова, Л. В. Марухно

Корректоры О. А. Ильинская, И. Б. Окунева

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Сдано в набор 12.03.04. Подписано в печать 25.08.04. Формат 60×90 1/16. Бумага писчая. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,0+0,12 форз. Усл. кр.-отт. 44,98. Уч.-изд. л. 23,58+0,10 форз. Тираж 3000 экз. Заказ № 1850.

Федеральное государственное унитарное предприятие ордена Трудового Красного Знамени «Издательство «Просвещение» Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Издательство «Просвещение» предлагает вашему вниманию интернет-проекты, созданные для информационной поддержки педагогов, методистов, администраторов школ и родителей с целью вовлечения их в активную беседу на актуальные темы российского образования.

<http://www.prosv.ru>

На корпоративном сайте издательства «Просвещение» вы можете получить информацию о проведении семинаров, конференций, круглых столов, а также узнать новости образования и учебного книгоиздания. Учителя и специалисты имеют прекрасную возможность ознакомиться с учебно-методическими комплектами издательства, получить профессиональные консультации. Раздел «Форум» предоставляет трибуну для общения тем, кто хочет обменяться мнениями, поделиться своими идеями, найти единомышленников.

В разделе «Семейное Просвещение» можно не только получить консультации по воспитанию детей и семейным отношениям, но и поиграть в развивающие игры, принять участие в различных викторинах.

<http://www.school.edu.ru>

В рамках проекта Министерства образования и науки Российской Федерации издательством «Просвещение» совместно с другими организациями, работающими в Интернете, был создан Российский образовательный портал, который сейчас стремительно превращается в крупнейший каталог образовательных интернет-ресурсов. В рамках портала издательство предлагает свободно пользоваться электронными версиями методических пособий по всем школьным предметам.

<http://www.vestnik.edu.ru>

Для организации диалога между руководителями органов управления образованием и квалифицированными школьными работниками был создан журнал «Вестник образования». В нем рассматриваются проблемы как современного российского, так и зарубежного образования. В электронном варианте журнала ведущие специалисты ответят на интересующие вас вопросы.

Подписные индексы журнала «Вестник образования»:

81633 — для индивидуальных подписчиков;

81881 — для предприятий и организаций.

<http://www.internet-school.ru>

Интернет-школа «Просвещение.ру», используя современные технологии дистанционного обучения, позволит вам:

- получить аттестат о среднем (полном) общем образовании;
- подготовиться к сдаче выпускных экзаменов в школе и к поступлению в вуз, в том числе к сдаче ЕГЭ.

Опытнейшие учителя и методисты будут консультировать вас на протяжении всего периода обучения.



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Выпускаем

- Учебники
- Методическую литературу
- Научно-популярную литературу
- Справочную литературу
- Развивающие игры
- Наглядные пособия и карты
- Учебные мультимедийные курсы

Обучаем

Интернет-школа «Просвещение.ru»
Современные технологии дистанционного обучения позволят вам получить аттестат о среднем (полном) общем образовании не выходя из дома

Представляем

Нашим покупателям

- Каталог выпускаемой продукции
- Ежемесячные новинки издательства
- Планы печати учебной литературы
- Адреса магазинов «Просвещение» в ваших регионах

На сайте издательства

<http://www.prosv.ru>

E-mail: prosv@prosv.ru

Предлагаем

Оптовикам и книготорговым структурам

- Гибкую систему скидок
- Крупный и мелкий опт со склада издательства
- Контейнерную отгрузку во все регионы России и страны СНГ
- Внимательное отношение к каждому!

«Книга-почтой»

Заказ и отправка книг по почте.

Вы также можете заказать бесплатный почтовый каталог «Книга-почтой» и получить консультацию о работе службы по тел.: (095) 933-4153

Ваши заказы просим направлять по адресу:

127030, Москва, а/я 1 «АбсолютПост»

E-mail: prosv@post.ru

Фирменный магазин «Просвещение»

119311, Москва, просп. Вернадского, 11/19

Тел.: (095) 930-5050

Тел./факс: (095) 930-5040

E-mail: mag-info@prosv.ru

Издательство
«Просвещение»

127521, Москва,

3-й проезд Марьиной рощи, 41

Тел.: (095) 789-3040

Факс: (095) 789-3041

E-mail: prosv@prosv.ru

<http://www.prosv.ru>

Стимульный материал к тесту М. Люшера



Стимульный материал к методике «Контрасты»

