



Учебное пособие  
для педагогических  
институтков

# МЕТОДИКИ ПСИХО- ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

# МЕТОДИКИ ПСИХО- ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

ч/к 388

Рекомендовано Государственным комитетом СССР по народному образованию в качестве учебного пособия для студентов педагогических институтов по специальности 03.03 „Физическая культура“

43-8789

2-е издание, дополненное и исправленное

Библиотека  
БГОИФК

БГУФК  
Библиотека  
ПРОВЕРЕНО  
“ ” 200\_\_г.

МОСКВА  
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»  
1990

**ББК 86.4**  
**М54**

**Авторы:**

**В. Л. МАРИЩУК, Ю. М. БЛУДОВ, В. А. ПЛАХТИЕНКО, Л. К. СЕРОВА**

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, профессор **А. Я. Гомельский**;  
кандидат педагогических наук, доцент **Н. А. Худатов**

**М54** **Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. — 2-е изд., доп. и испр. — М.: Просвещение, 1990. — 256 с.: ил. — ISBN 5-09-001809-X.**

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 основные методики, применяющиеся в исследованиях по психологии спорта, такие, как социально-психологические методики, методики исследования познавательных и психомоторных процессов, психических состояний и др. Новое издание существенно дополнили адаптированные зарубежные опросники в этой области; значение отдельных ключей тестов уточнено.

Книга вызовет интерес и у практиков в области физвоспитания.

**М**  $\frac{4309000000 - 630}{103(03) - 90}$  46—90

**ББК 88.4**

**ISBN 5-09-001809-X**

© Издательство «Просвещение», 1984  
© Марищук В. Л. и др., 1990, с изменениями

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО 2-МУ ИЗДАНИЮ

С момента выхода в свет первого издания учебного пособия «Методики психодиагностики в спорте» прошло 5 лет. Книга стала библиографической редкостью. Она буквально в течение нескольких дней была распродана, что доказывает крайнюю заинтересованность преподавателей физической культуры школ, техникумов, студентов и аспирантов, психологов-практиков в поиске новых методических подходов к познанию личности школьника, студента с современных научных психологических позиций.

Авторы — доктора психологических наук, профессора В. Л. Марцишук и В. А. Плахтиенко, кандидаты педагогических наук, доценты Ю. М. Блудов и Л. К. Серова — существенно дополнили 2-е издание учебного пособия. На мой взгляд, разработанная авторами оригинальная «карта личности спортсмена» представляет несомненный научный вклад в систему психодиагностики в спорте. Согласно этой карте структура личности спортсмена включает социальную, социально-психологическую, психофизиологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры.

Особо хотелось бы обратить внимание читателей на социальную подструктуру личности спортсмена. Это тем более важно, что в наши дни перестройки роль идейно-политических, мировоззренческих, моральных, нравственных ценностей, общественной активности личности советского человека, советского спортсмена резко возрастает.

В связи с многочисленными пожеланиями читателей и исходя из высказанных в предисловии к 1-му изданию пожеланий во 2-е издание внесены адаптированные опросники Кеттелла и ММПИ. Дана более развернутая интерпретация цветовых пар по Люшеру, расширен теоретический раздел книги. Думается, что это сделано вполне обоснованно. Безусловно, авторы правы, когда говорят о том, 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.

В мае 1987 г. впервые в СССР создана Федерация спортивной психологии, одной из основных задач которой является разработка и унификация психодиагностических методик в спорте. Убежден, что выход 2-го издания данного методического пособия как раз явится существенным вкладом в решение поставленной задачи.

Учитывая, что в настоящее время идет интенсивное внедрение электронно-вычислительной техники в систему психодиагностики в спорте, думается, что в будущих специализированных методических пособиях достойное место найдут и программы для математического обеспечения проводимой психодиагностической экспертизы на современных ЭВМ. Теоретические и методические предпосылки для осуществления данной работы у нас имеются, что доказывается в том числе и выходом в свет 2-го издания учебного пособия «Методики психодиагностики в спорте».

Доктор психологических наук,  
профессор **В. Мельников.**

## ВВЕДЕНИЕ

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

Понятно, что индивидуальная работа, индивидуальный подход требуют хорошего знания человека, индивидуальных 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, направленных на изучение индивидуальных особенностей конкретных людей, черт их личности. Именно с помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успехов 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 положения индивидуального подхода, заключающиеся в знании индивидуальных особенностей школьников. Уместно в этом плане обратиться к словам К. Маркса: «Чтобы действовать с какими-либо шансами на успех, надо знать тот материал, на который предстоит воздействовать»<sup>1</sup>.

Получение соответствующей психодиагностической информации открывает определенные возможности и в отношении отбора спортсменов, подбора 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 иссле-

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч. — 2-е изд. — Т. 16. — С. 195.

довательских методов является установление определенных фактов и закономерностей, раскрытие механизмов психических явлений. Цель тестов состоит в оценке предварительно осмысленных свойств и процессов<sup>1</sup>. При этом главный вопрос заключается в том, чтобы правильно интерпретировать полученные материалы тестирования, с учетом принципа личностного подхода, на котором основывается современная советская психология. Сущность личностного подхода 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»<sup>2</sup>.

В настоящем пособии предлагаемые методики для изучения различных индивидуальных особенностей личности составляются 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, аппаратными и бланковыми. Использование аппаратных 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 школьника, занимающегося физкультурой спортсмена, об эффективности проводимой физической, технической, психологической подготовки. Поскольку такие обследования чаще проводятся групповыми методами и 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 школьников, студентов 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 выявленных 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 аппаратного

<sup>1</sup> Подробно о тестах и тестировании см. в кн.: Платонов К. К. Проблемы способностей. — М., 1972.

<sup>2</sup> Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. — М., 1957. — С. 308.

ного обследования, во время беседы, в ходе тренировок, на соревнованиях. Иногда психодиагностическая информация, полученная путем наблюдения в процессе экспериментального исследования, может превосходить значение самих результатов тестирования.

В настоящем пособии представлено более 140 различных психодиагностических методик, в том числе значительное количество зарубежных (ММПИ, Кеттелла, Айзенка и др.). Мы получили ряд возражений по поводу того, что публикация методик затруднит последующую работу психологов, так как некоторые будущие испытуемые ознакомятся с ними и могут получить более высокие баллы. Но дело в том, что все представленные нами методики уже опубликованы ранее и по несколько раз в разных изданиях. Все равно кто-то встречался с ними ранее, 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 интеллектуальности). Стремление испытуемого выдать наиболее привлекательный ответ позволяет порой охарактеризовать его даже полнее, чем в случае, если бы он никогда ранее не был знаком с методикой психологических испытаний. В тех же крайне редких случаях, когда испытуемый настолько хорошо усвоит смысл теста, что получит самую высокую оценку, можно высоко оценить его и без всякого тестирования. Кроме того, описание тестового материала в большинстве случаев дано не в полной мере, чтобы исключить его изучение испытуемыми заранее.

Мы надеемся, что эта работа поможет в более короткий срок получить предварительные знания в данном направлении всем тем из будущих специалистов в области физической культуры и спорта, которые интересуются этой проблемой.

**ПСИХОДИАГНОСТИКА**

**В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ, ПРОФОТБОРЕ  
И В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**§ 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ  
КАК ВАЖНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОБЛЕМА**

Давно известно, что различные виды деятельности требуют от человека различных 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.

Классики марксизма-ленинизма обращались к проблеме разумного распределения по видам общественно полезного труда. Маркс отмечал также, что в связи с разделением труда различные способности способствуют росту его производительности лишь в определенных видах деятельности, что различные виды труда предъявляют разные требования к производителям товара.

Интерес к проблеме индивидуальных особенностей, способностей человека неоднократно проявляли русские революционные демократы В. Г. Белинский, А. И. Герцен, Н. А. Добролюбов, Н. Г. Чернышевский. Так, на страницах «Современника» Н. Г. Чернышевский писал: «Вы хромого сделали кровельщиком, глухого музыкантом, бессильного труса кучером: что ж чудного, если и кровельщик ваш, и музыкант, и кучер — все одинаково плохо исполняют свое дело? А если бы поступили разумно, подождав, пока можно будет различать качество этих людей и пока они не поймут, к чему они годны, тогда и результаты были бы не те: тому глухота не помешала бы сделаться хорошим кровельщиком, другому трусость — хорошим скрипачом, третьему хромота — хорошим кучером. Произвол ваш не дал развиться людям и перепутал специальности — в результате получилось: необоснованность, невежество и отсутствие твердой честности...»<sup>1</sup>

Особое значение в развитии основ профориентации, совершенствовании методики психодиагностики в нашей стране имеют ленинские мысли о подборе и расстановке кадров по их деловым качествам с учетом индивидуальных особенностей. «Всякая работа управления требует особых свойств, — писал он. — Можно быть

<sup>1</sup> Цит. по кн.: Могилевский Б. Жизнь Пирогова. — М., 1963. — С. 249—250.

самым сильнейшим революционером и агитатором и совершенно непригодным администратором»<sup>1</sup>. Владимир Ильич требовал, чтобы дело подбора кадров решалось в общегосударственном масштабе. В речи на заседании памяти Я. М. Свердлова он подчеркнул, что «... в среде трудящихся, даже среди беспартийных рабочих и крестьян, много имеется организаторских талантов, но мы еще не научились их находить и ставить на подобающее место»<sup>2</sup>. Жаль, что далеко не все ленинские идеи были реализованы.

Н. К. Крупская, критикуя недостатки психотехники, говорила в то же время, что из нее надо взять то, что рационально, что поможет оценивать индивидуальные особенности и выбирать работу по способности. Есть целый ряд профессий, отмечала она, которые требуют специальных свойств: остроты слуха, особого развития осязания, особой тренировки нервных центров и пр.<sup>3</sup>.

Развитие психодиагностики осуществлялось и в наших Вооруженных Силах. Изучению психологических особенностей военных специалистов, с целью рационального распределения их по военным профессиям, уделял внимание М. В. Фрунзе, который писал: «Если мы в морской флот и специальные технические войска, в авиацию будем давать такой контингент, который по своей физической структуре, по своей психологии не пригоден для несения военной службы в этих рядах оружия, то тем самым мы весьма ударим по их боевой мощи»<sup>4</sup>.

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 (методам анкет). К сожалению, все оцениваемые функции рассматривались изолированно, вне комплексного представления о целостной личности.

Ряд хороших профессиографических исследований был выпол-

<sup>1</sup> Ленин В. И. Полн. собр. соч. — Т. 40. — С. 215.

<sup>2</sup> Там же. — С. 225.

<sup>3</sup> См.: Крупская Н. К. Выбор профессии // Пед. соч. — М., 1965. — Т. 4.

<sup>4</sup> Фрунзе М. В. Избранные произведения. — М., 1940. — С. 67.

нен в Московском центральном институте труда (ЦИТе), однако психотехнические методы в этом институте трактовались механистически, а его руководитель А. К. Гастев стоял на точке зрения организации труда по машинному образцу, мало оценивая роль таких социальных факторов, как отношение людей к работе, мотивации.

В 20—30-е гг. начали применяться некоторые педагогические методы изучения личности. Например, известным в те годы педагогом Р. Кутеповым при обосновании психологического 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 на 5 минут 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 обследовательского детского института (ЛООДИ). Применяемые тесты фактически требовали определенных знаний.

Например, рассмотрим вариант теста на логичность. Предлагались пары слов. Нужно было найти им соответствующие:

- дворец — король; изба — ?  
животное — легкие; рыба — ?  
книга — страница; рота — ?  
тело — сердце; часы — ? и т. д.

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно знать, что рыба дышит с помощью жабр, что двигателем часов является пружина, что в роту входят взводы, отделения, солдаты и т. д.

Или тест на арифметические закономерности. Продолжить численные ряды:

- 2, 5, 8, 11, 14...  
1, 7, 13, 19, 25...  
3, 4, 12, 5, 6, 30 и т. д.

Понятно, что без определений математической практики этот пример не решить.

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».

К сожалению, тогда же в психотехнику, в связи с относительной простотой тестовых испытаний (подсчет правильных ответов по заготовленным шаблонам или счетчикам), кинулись многочисленные дилетанты, которые основывались лишь на результатах изменения 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 самую идею психодиагностики.

Наиболее компетентные специалисты понимали, что психологический отбор не может ограничиваться психофизиологическим уровнем исследований. Об этом же говорили, например, представители Вооруженных Сил, требовавшие изучения качеств, имеющих социальную значимость. Так, член Военного Совета Киевского военного округа Г. Хаханьян, критикуя психотехнические увлечения при обследовании курсантов военных училищ, писал, что если с помощью тестов возможно как-то оценить уровень развития отдельных психических процессов, то ни в коем случае нельзя судить, например, о командирской области деятельности<sup>1</sup>.

В 1936 г. вышло постановление ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе Наркомпросов», где был подвергнут острой критике психотехническая эмпирика, игнорирование высших проявлений личности, механицизм и формализм в отборе. К сожалению, мы часто переходим из одной крайности в другую. После этого постановления психотехническое прогнозирование фактически 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 спорте.

В 60—80-х гг. в СССР были проведены также некоторые мероприятия по профессиональной ориентации учащихся школ и ПТУ, по профпросвещению, профпропаганде, профессиографии и др.

В послевоенные годы более четко определился также ряд терминов и понятий, сложившихся в русле развития профориентации, более определенно сложилась ее система (рис. 1).

В системе профориентации целесообразно рассмотреть ряд ее компонентов.

**Профпросвещение** — сообщение сведений о различных профессиях, их социально-экономических и психологических характеристиках, описание требований со стороны этих профессий к человеку.

**Профпропаганда** — формирование положительных мотиваций к профессиям, в которых общество испытывает особую потребность, в частности, к чрезвычайно необходимым, но так называемым неромантическим, нетворческим профессиям, например в сфере обслуживания, в сельском хозяйстве и др.

Профпросвещение и профпропаганда осуществляются в школе

<sup>1</sup> Хаханьян Г. Д. Кухня профессора Нечаева // Красная Армия и школа. — 1926. — № 4. — С. 21.

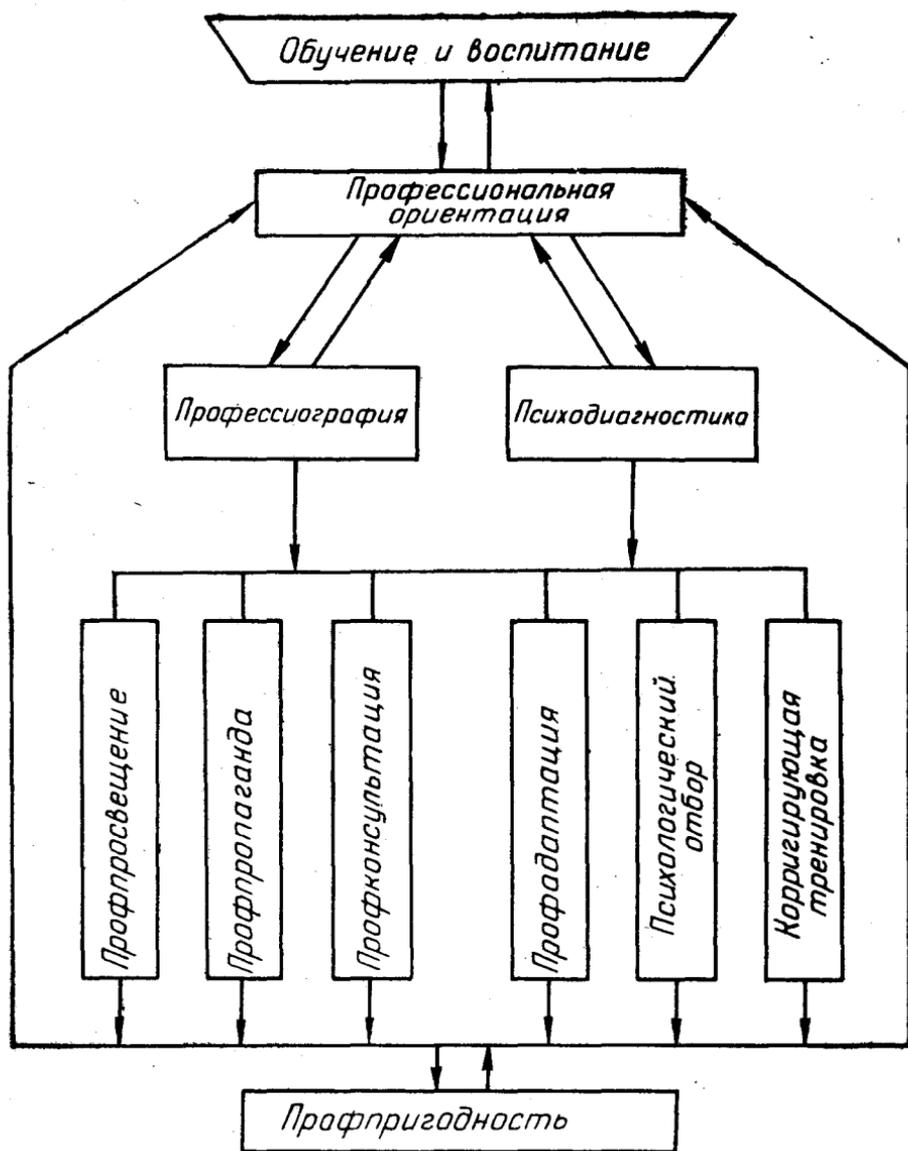


Рис. 1. Система профориентации и место психодиагностики в этой системе

через предметы учебной программы (на занятиях целесообразно проводить ознакомление с некоторыми профессиями по мере прохождения соответствующих разделов и учебных вопросов, например с профессией электрика — при изучении электричества по курсу физики, с профессией агронома — при изучении соответствующего раздела биологии и т. д.); в ходе трудового обучения, произ-

водственной практики; в процессе внеклассной работы, экскурсий на производство, на сельскохозяйственные предприятия; на различных вечерах, викторинах, а также через организуемые иногда кабинеты профориентации. Большую роль в профпросвещении и профпропаганде играют соответствующие теле- и радиопередачи, а также периодическая печать и специальные издания, например сборники «Человек и профессия» и др. Надо полагать, что более высокий эффект в решении задач профпросвещения и профпропаганды мог бы быть достигнут при включении в программу специального курса профориентации в аспекте изучения основных групп профессий, особо важных и необходимых специальностей с последующей сдачей экзамена, на правах учебной дисциплины.

**Профконсультация** — практические мероприятия по рекомендации выбора профессии на основе знания особенностей профессий, их требований к человеку и разностороннего изучения и оценки индивидуальных особенностей, способностей людей, прогноза их будущей профессиональной деятельности.

В ряде городов СССР организованы бюро, кабинеты профконсультации, иногда при райисполкомах, районных отделах народного образования, на ряде крупных предприятий, в некоторых школах. Однако возможности практической деятельности таких кабинетов весьма ограничены в связи с отсутствием у нас психологической классификации профессий. Профконсультант, даже хорошо оценив психологические особенности абитуриента, далеко не всегда способен рекомендовать ему соответствующие специальности, так как перечень их с указанием требований к человеку пока очень ограничен. К тому же нет еще сведенного в какую-либо систему достаточно стандартизированного набора соответствующих психодиагностических методик. Реальная помощь молодежи в отношении профконсультации связана с рекомендациями по специальностям в данном конкретном районе, городе, области.

**Профадаптация** — мероприятия, направленные на более быстрое достижение некоторого оптимального уровня деятельности в конкретной профессии, овладение специальностью с достижением достаточно высоких трудовых показателей, стабильности и удовлетворенности в работе. Осуществляются эти мероприятия с учетом некоторого смягчения на первых порах требований к темпу работы, по психическим и физическим нагрузкам, с повышенным вниманием, поддержкой и максимальной доброжелательностью к молодым рабочим (к молодым солдатам в Вооруженных Силах), путем прикрепления наставников, воссоздания благоприятного психологического климата в коллективе, более углубленного индивидуального подхода и др.

**Профотбор** — научно обоснованный допуск людей к какому-либо виду профессионального обучения или деятельности (в производстве, науке, искусстве, спорте и др.) в связи с требованиями со стороны профессии и соответствием человека предъявляемым требованиям.

**Корректирующая тренировка** — мероприятия по устранению выявленных особо выраженных недостатков в профессионально значимых качествах: свойствах, психических процессах, физических качествах (если такие недостатки препятствуют овладению какой-либо конкретной деятельностью, на которую мотивирован абитуриент). Такая тренировка может проводиться и в более широком плане, как целенаправленное формирование профессионально значимых качеств.

В отличие от обучения и тренировки в общепринятом понимании, при корректировании ставится достаточно доступная цель достижения вначале лишь некоторого среднего уровня развития важных для профессии качеств (корректирования явных недостатков, которые могут препятствовать профессиональному обучению). Достижение такого среднего уровня (при условии отсутствия патологических изменений) возможно в относительно короткие сроки (2—4 месяца целенаправленной систематической тренировки). Дело в том, что существует в природе естественная тенденция подтягивания целого ряда психофизиологических и физических качеств к тому среднему уровню, который характерен для человека как продукта эволюции. Очевидно, что корректирующая тренировка не противостоит, а лишь способствует последующему совершенствованию в профессии, достижению самых высоких результатов (кому это под силу). Экспериментально доказана возможность относительно быстрого корректирования быстроты в действиях, распределения и переключения внимания, оперативной памяти, координации движений, силы, статической выносливости, общей выносливости и ряда других качеств (В. Л. Маришук, Н. В. Строганов, 1974).

**Профессиография** — разностороннее изучение профессиональной деятельности, описание профессий с выделением их социально-экономического значения, перспектив роста, материального обеспечения и других условий труда, психических и физических нагрузок, возможностей обучения, совершенствования, продвижения по службе, медицинских и других ограничений, требований к профессионально значимым качествам работника.

Результаты профессиографических исследований выражаются в соответствующих профессиограммах по определенным профессиям.

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

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

**Профпригодность** (профессиональная пригодность) — вероятностная характеристика возможностей человека в овладении какой-либо деятельностью, профессией.

Ошибки по отбору и расстановке кадров в крупных государственных предприятиях, организациях и разочарование в выборе профессии отдельными людьми влекут за собой последствия, разные по масштабу, по общественной значимости, но всегда негативные. К. Маркс писал, что «заблуждение относительно наших способностей к определенной профессии... — это ошибка, которая мстит за себя»<sup>1</sup>

Ошибки в выборе профессии в существенной мере связаны с недостатками работы по профориентации. Можно выделить несколько аспектов этой проблемы.

Экономический аспект профессиональной ориентации заключается в более высокой стабильности и производительности труда у работников, выбравших профессии в русле своих способностей, удовлетворенных ими, и, напротив, понижении уровня производства из-за текучести рабочей силы, вызываемой несоответствием индивидуальных особенностей работников требованиям выполняемого ими труда.

Подсчитано, что в среднем у рабочих, проработавших на промышленном предприятии менее полугода, производительность труда ниже, чем у тех, кто имеет стаж более 5 лет, примерно на 30—35%. Более низкая эффективность труда, брак, аварии, плохое качество продукции и т. п. приводят к убыткам в тысячи рублей из расчета на одного рабочего, не достигшего нужной квалификации, и в миллиарды рублей — из-за миллионов рабочих, меняющих профессии.

Иностранцы также указывают на ущерб в производительности труда, рост аварийности, брака из-за текучести рабочей силы. Так, отмечается, что смена профессии до той поры, пока рабочий адаптировался на предприятии, в шведской промышленности обходится хозяевам в среднем около 4000 крон убытка в год, а из расчета на 500 тыс. шведских рабочих, меняющих профессии, убыток составляет до 2 млрд. крон для государства<sup>2</sup>. Убыток в связи со сменой профессии и периодом адаптации инженера составляет, по данным того же источника, около 19 тыс. крон в год.

Из-за низкого интереса к работе и недостаточной профессиональной пригодности многие рабочие выдают не более 50—60% возможной производительности труда, не считая брака.

Высокая текучесть рабочей силы отмечается и на многих предприятиях в нашей стране, особенно в строительных организациях. Так, по данным В. П. Сенатского, на заводе им. Горбунова в Ка-

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. — М., 1956. — С. 3.

<sup>2</sup> См.: Бронер К. Индустриальные следствия стресса // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. — Л., 1970. — С. 261—270.

зани текучесть достигала  $\frac{1}{3}$  состава, а на одном из строительных предприятий Ленинграда в течение года на работу было принято 5824 человека и уволилось 5769. Понятно, каков при этом экономический ущерб и сколько лишнего брака.

Если учесть ошибки в комплектовании вузов, то и они выливаются в огромные суммы убытка для государства. Например, только в двух политехнических институтах (в Московском и Ленинградском) ежегодно отчисляется почти 500 студентов, что при стоимости обучения более 1000 рублей на каждого составляет около полумиллиона рублей в год напрасно потерянных средств (не считая того, что эти люди не участвовали в сфере производства). Можно представить, какой ущерб это составляет в объеме государства, где имеются тысячи институтов, университетов и других высших и средних учебных заведений. Кроме того, надо учесть, что известный процент выпускников ПТУ (по нашим данным — около 25% и выше) не работает по специальности, составляя также потери для государства в десятки и сотни миллионов рублей.

Социальный аспект рассматриваемой проблемы характеризуется удовлетворенностью или же неудовлетворенностью работой, развитием положительного или отрицательного отношения к окружающей действительности, к коллективу. Нами собрано значительное количество сведений о формировании наклонностей к правонарушениям в связи с неудачами выбора профессии. Многие асоциальные проступки в той или иной мере связаны с разочарованием в работе, неумением найти достойное применение своим силам, своей энергии.

В материалах исследований Е. Ф. Рыбалко, Р. А. Максимовой и Н. А. Волковой (1981) имеются данные о том, что для лиц, отличающихся недостаточной профпригодностью, характерны трудности общения, низкий коллективизм, конфликтность, повышенные требования к бытовой стороне жизни и др.

Однако управление выбором профессии еще не поставлено на должную высоту. Е. С. Кузьмин и А. Л. Свенцицкий приводят данные о том, что не менее 30% молодых людей выбирают профессию в силу случайных обстоятельств. Близкие по значению материалы были получены в исследованиях Г. Н. Луканичевой, проводившей в 1975—1979 гг. опрос о предполагаемом выборе профессии среди десятиклассников нескольких ленинградских школ. Около 35% опрошенных не могли достаточно обоснованно назвать свой выбор. Причем у подавляющего большинства старших школьников была ориентировка на поступление в вуз, в то время как вузы не могут удовлетворить и половину желающих. Многие вчерашние абитуриенты устраиваются на случайную работу или нигде не работают год и более. Чрезвычайно мало школьников ориентированы на работу в сфере обслуживания, в строительстве, в сельском хозяйстве.

Пагубное значение имеет выбор случайными людьми профессия педагога (в том числе и учителя физического воспитания), что

сказывается на организации учебно-воспитательного процесса в школах.

Военный аспект данной проблемы связан с боеготовностью и боеспособностью расчетов, экипажей, подразделений, надежность работы военных специалистов. Характерны в таком отношении сведения о том, что курсанты летных училищ с недостаточным соответствием индивидуальных особенностей летному делу допускают предпосылки к летным происшествиям, авариям в 2,5 раза чаще, чем остальные курсанты. Неудовлетворенность выбором военной профессии приводит к конфликтам, нарушениям дисциплины. Ошибки в комплектовании военных учебных заведений могут приводить к тому, что в Вооруженные Силы поступят недостаточно подготовленные специалисты, а это совершенно недопустимо ввиду сложности современной военной техники и высокой персональной ответственности каждого военнослужащего за защиту нашей Отчизны.

Медицинский аспект характеризуется, прежде всего, возможностями развития заболеваний психогенного генеза в связи с отрицательными эмоциями из-за неудовлетворенности работой, неудачами в попытках овладеть профессией, в выполнении профессиональных обязанностей. Наблюдая в течение 10 лет за группой бывших абитуриентов, затем курсантов летного училища и наконец летчиков, у которых во время психологического обследования диагностировалась недостаточная профессиональная пригодность к летной службе, мы в 31% случаев зарегистрировали развитие заболеваний, в основе которых с большой вероятностью можно было предположить влияние сильных отрицательных эмоций. Шведский психолог К. Бронер приводит сведения о выявлении в персонале одной промышленной компании до 20% рабочих и служащих, у которых было отмечено развитие серьезных нервных и даже психических заболеваний из-за психологического несоответствия профессии. Зарубежные авторы иногда говорят при этом о «ролевых конфликтах», отражающих несоответствие между самооценкой личности и социальной (в том числе и профессиональной) ролью, которую человек играет в жизни. Отмечается также преждевременное старение как прямой результат систематического воздействия отрицательных эмоций из-за неудовлетворенности работой. С другой стороны, гигиенисты наблюдали многочисленные случаи развития профессиональных заболеваний при недостатках профессионального отбора на некоторые профессии, связанные с деятельностью в усложненных условиях среды, и при несоблюдении правил допуска подростков к некоторым видам работ<sup>1</sup>.

Таким образом, из приведенных материалов видно, что профессиональная ориентация вместе с органически связанной с ней психодиагностикой является важной государственной проблемой,

---

<sup>1</sup> См.: Кравцев И. Д., Халдеева Л. Ф., Павлович К. Э. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. — М., 1968.

имеющей большое социально-экономическое значение в связи с задачами повышения эффективности общественного труда и решения целого ряда вопросов общественной жизни.

## § 2. ОЦЕНКА СПОСОБНОСТЕЙ В ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

Рассматривая проблемы профориентации, профотбора, профконсультации и обращаясь к различному инструментарию психодиагностики, многие психологи говорят об оценке способностей. С одной стороны, это правильно, поскольку действительно осуществляется прогноз способностей к деятельности. Но дело значительно сложнее, чем это представляется без соответствующего анализа самого понятия «способности». В этом термине концентрируются вопросы самые острые для психологической теории в методологическом и идеологическом отношении.

Понятие «способности» трактуется как свойства личности, являющиеся условием успешного выполнения определенных видов деятельности, что близко к термину С. Л. Рубинштейна. Есть и ряд других определений: «свойства личности, от которых зависят возможности осуществления и степень успешности деятельности» (И. С. Лейтес); «такая часть структуры личности, которая, актуализируясь в конкретном виде деятельности, определяет качество последней» (К. К. Платонов) и др. Из вышеприведенных, как и многих других, формулировок видно, что понятие способностей связано 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.). Далее, способности нельзя рассматривать вне их развития в обучении, деятельности, без учета взаимодействия человека со средой.

Возникает вопрос: возможно ли отдельными тестовыми методами, экспресс-методами или даже комплексным их применением проникнуть в глубокую сущность этого динамического явления, в котором даже изменяющиеся взаимосвязи отдельных компонентов, или очередность их изменения, или 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 глубо-

кий 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 А., показавший относительно высокий результат, в силу, например, того, что его ограничены, в сущности, способности уже хорошо раскрыты и целенаправлены, окажется предпочтительнее испытуемого Б., который находится в самом начале развития не раскрытых еще способностей, но сумел все же почти сравняться с А. (а через какой-то короткий срок Б. будет иметь перед А. 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, о развитии определенных профессионально значимых качеств (ПЗК), или профессионально важных (что одно и то же) качеств (ПВК), иногда об отношении к обследованию. Чаще всего мы имеем дело с «тестами достижений», в лучшем случае характеризующими уровень развития профессионально значимых (важных) качеств, которые в общем-то дают основные 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, вероятно. Подлинная же характеристика способностей, надо полагать, может быть составлена не экспресс-методами, а многосторонним анализом показателей их применения в достаточно длительной динамике, в длительной деятельности, с ее подводными камнями, круговоротами, сложностями социальных отношений, способствующими более полному или запоздалому раскрытию личности. С другой стороны, фактический материал для такого анализа получаем мы опять же психодиагностическими методиками и теми же экспресс-методами, особенно при многократном их применении в различных условиях.

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 схемой, представленной на рисунке 2, выделяя ПЗК в сфере общественных отношений — направленность; ПЗК, определяемые накопленными знаниями, навыками, умениями; ПЗК, зависящие от развития психических и психомоторных процессов, от задатков, и ПЗК в сфере темперамента. В структуре способностей должны быть представлены и физические качества, развитие которых характеризует как пер-

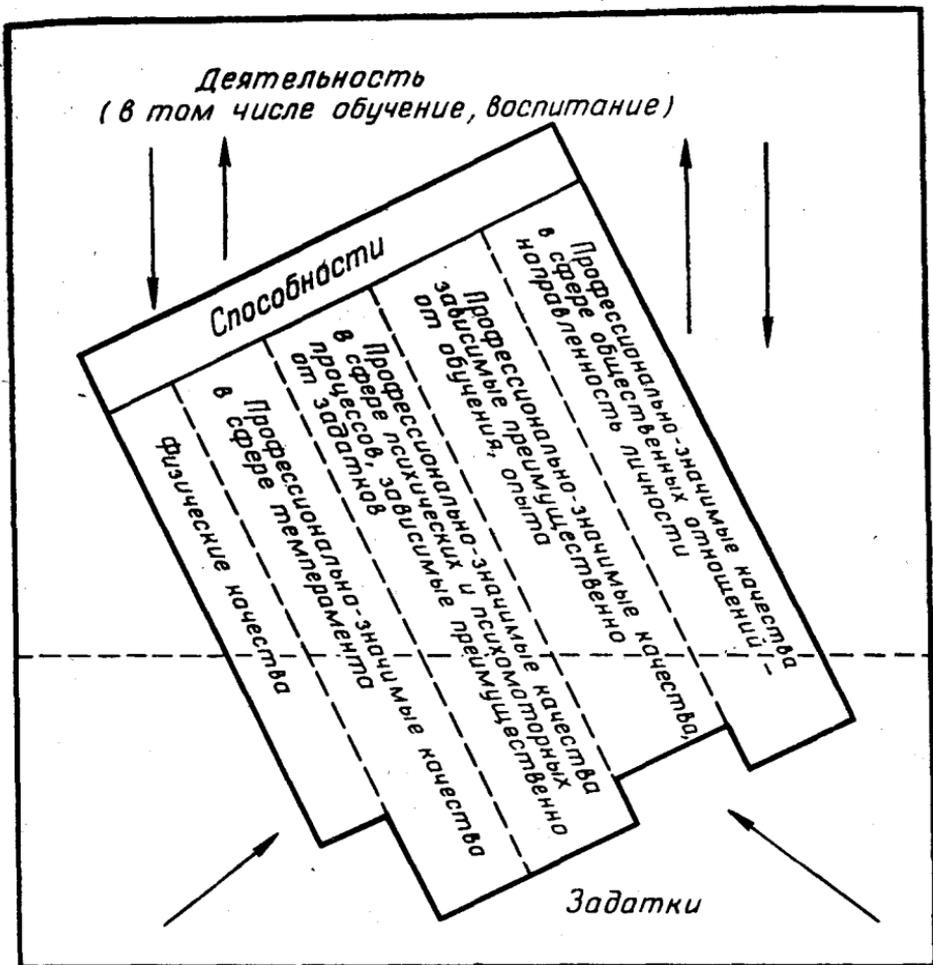


Рис. 2. Профессионально значимые качества в структуре способностей

спективы успешной тренировки в различных видах спорта, так и способности овладения целым рядом операторских профессий и возможность успешно действовать в некоторых экстремальных условиях труда и обитания.

### § 3. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА

В сопоставлении с профориентацией психологический отбор играет роль более ограниченную, но весьма целесообразен при комплектовании ряда профессий, связанных с большой сложностью, ответственностью, опасностью, особо трудной подготовкой,

очень высокой стоимостью обучения (космонавты, некоторые операторы, некоторые специалисты подземных работ и др.).

Так, хорошо известны данные Г. Армстронга о том, 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.

Тяжелейшими последствиями, как отмечает К. М. Гуревич, может обернуться ошибка оператора большой энергосистемы или специалиста, управляющего движением поездов, или, как следует из материалов М. А. Дмитриевой, диспетчера большого аэропорта и т. д., где отбор необходим. В. П. Гребняк, И. П. Жученко и др. приводят убедительные сведения о том, что отсутствие отбора при выполнении сложных подземных работ ведет к резкому повышению травматизма. То же можно сказать о ряде других профессий. 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 (описание которых представлено ниже) дает в общем-то неплохой эффект.

Иногда весьма эффективно в отборе учитывают также нетестовые параметры (предшествующий опыт, спортивную подготовку, возраст и др.).

Но меньше 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 др., которые в большой мере определяют возможности реализации любых способностей, оцениваемых только на психофизиологическом уровне. В связи с вышеизложенным в практике психологического отбора иногда возникает несовпадение результатов прогноза на успешность обучения и последующую профессиональную деятельность. Так, немало примеров, когда 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 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.

Вышеизложенное в достаточной мере аргументирует необходимость изучать в процессе психодиагностики не только психические и психомоторные процессы, 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 3—5 раз.

Так, по материалам изучения личных дел абитуриенты относились к одной из трех условных групп: № 1 — «лучшие», № 2 — «средние», № 3 — «худшие». В отдельных случаях определялась группа № 4, что давало основание сразу же выносить отрицательные рекомендации. К группе № 1 относились те лица, в характеристиках которых не только отмечались положительные стороны личности, но имелись и какие-либо факты социальной активности, например сведения о том, что был секретарем комсомольской организации школы, подразделение, ударником коммунистического труда, награжден Почетной грамотой ВЛКСМ и т. п. В группу № 3 включались лица, в отношении которых при

общей положительной характеристике отмечались отдельные недостатки (например, имел комсомольское взыскание, хотя оно уже снято, и т. п.). Учитывался спортивный и производственный опыт.

При проведении бесед, которые осуществлялись опытными преподавателями по определенной методике предъявления вопросов с элементами проективного исследования («расскажи о своем друге, а я оценю некоторые твои личностные черты») и облегченной схемой регистрации ответов, особое внимание обращалось на дисциплинированность, честность, правдивость, мотивацию к профессии, на общее интеллектуальное развитие и интерес к общественной работе.

При проведении наблюдения собиралась наиболее важная психодиагностическая информация о дисциплинированности, мотивации к избранной профессии, об организаторских способностях. Наблюдение целесообразно проводить с систематической регистрацией в специальные бланки, методом сбора независимых характеристик (по К. К. Платонову) от целого ряда лиц, участвующих в работе с абитуриентами.

### Методики наблюдения

Наблюдение в деятельности, как уже отмечалось, позволяет получать особо важную психодиагностическую информацию. «...По каким признакам судить нам о реальных «помыслах и чувствах» реальных личностей?— писал В. И. Ленин.— Понятно, что такой признак может быть лишь один: действия этих личностей...»<sup>1</sup> 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 в 5-балльной 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 — в баллы.

Одним из успешно апробированных приемов такой оценки является двухстепенное тройное деление.

Сначала по результатам наблюдения производится определение трех условных групп: «лучших», «средних», «худших». К числу «лучших» относятся явно выделяющиеся в лучшую сторону, попавшие в поле зрения с лучшей стороны. К «худшим» относят те лица, которые дали какой-либо повод для отрицательного впечат-

<sup>1</sup> Ленин В. И. Полн. собр. соч. — Т. 1. — С. 423—424.

ления. «Средними» считаются лица, о которых нельзя сказать ничего определенного.

Следующей ступенью дифференциации результатов является деление каждой группы на три подгруппы с выведением балльной оценки.

«Лучшие»:

9 баллов — самые 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», тяготеющие к «лучшим» (около 15%);

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

4 балла — «средние», 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 в 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 ( $\sigma$ ). 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  $0,5\sigma = 7$  баллов, плюс еще  $0,5\sigma = 8$  баллов и еще  $0,5\sigma = 9$  баллов. 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 не намного.

#### § 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 пси-

хическим, 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. Х. 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. Прогнозирование в спорте — одна из самых актуальных проблем, теснейшим образом связанная с психологическим отбором.

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 все выше-названные задачи. Если мысленно представить все временные этапы психологического отбора в спорте, то можно абсолютно четко совместить разновидности отбора с решением вышеназванных 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, спортивных игр. Распределение детей по видам спорта на первом этапе нецелесообразно. Сложность психологического отбора на первом этапе заключается в том, чтобы 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.

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 — быстроте и точности сенсорных реакций, подвижности нервной системы, оперативному мышлению, распределению внимания и т. п. — подходит для занятий спортивными играми или спортивными 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 спортивных 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 специфически 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 и социально-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 задач отбора наиболее надежных спортсменов в команду для выступления в ответственных соревнованиях 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 СССР, в сборные команды ведомств и обществ для участия в первенствах Советского Союза, 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 надежного из них. Опыт наиболее опытных тренеров-педагогов показывает, что эффективность третьего этапа отбора тесно взаимосвязана с эффективностью психологического отбора на втором и первом его 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 выше эффективность второго и третьего этапов психологического отбора.

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 той или иной задачи и разновидности его. Исходя из исследований советских психологов, по-видимому, следует рекомендовать методики для определения личностных и социально-лично-

стных 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 быстрым временным флуктуациям.

Психологические качества — волевые, интеллектуальные, эмоциональные и сенсорные — более подвижные элементы психологии 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 стандартных условиях. Только динамика исследований может дать положительные знания о психологии спортсменов и прогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния — наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена-школьника может многое сказать о степени его соревновательной надежности, прогнозировать его поведение в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку. Методики психодиагностики психического состояния, описанные в пособии, помогут педагогу четко дифференцировать спортсменов по степени их напряженности, возбуждаемости или заторможенности, определить боевую готовность, стартовую апатию или «стартовую лихорадку» и подобные им состояния спортсменов.

Психологическому отбору в спорте, решению задач всех его разновидностей применение методик, описанных в пособии, окажет несомненную пользу. 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 его личности, качеств, состояния. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению личности спортсмена сможет привести педагога к объективной характеристике психологии 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 Гёте, «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 в системе воспитания молодых спортсменов.

Дать человеку деятельность, которая бы наполнила его душу и могла бы наполнять ее вечно,— вот истинная цель воспитания, цель живая, потому что цель эта — сама жизнь, как говорил К. Д. Ушинский. И решение проблемы психологического отбора в спорте должно способствовать «наполнению души» юного спортсмена, дать именно ту деятельность, которая будет ему в радость, в которой он разовьет свои лучшие качества и достигнет реальных для него жизненных и спортивных высот.

И предлагаемые методики психодиагностики в спорте окажут педагогу в этом самую непосредственную помощь.

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

В процессе обучения информация о развитии у студента, ученика, солдата памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить лучшее усвоение учебного материала. В спортивной тренировке знание индивидуальных особенностей спортсмена — это путь предупреждения перетренировки, достижения высоких результатов. Наличие сведений о типологических чертах обучаемого помогает выбрать для него индивидуальный стиль деятельности. С другой стороны, 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 вообще 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 (мнемический, логический и др.), показал, что интеллект растет 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. Значит, вопрос в том, как оценить результаты тестовых испытаний, какую психодиагностическую информацию извлечь из них.

С помощью психодиагностики получены данные о том, что развитие умений в восприятии пространственных признаков коррелирует, например, с успехами в начертательной геометрии (И. С. Якиманская, 1980). Эти материалы могут иметь применение в учебном процессе в физкультурном вузе, их следует учиты-

вать 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 пр., что предопределяет дальнейшие пути оптимизации педагогической оценки. Следует ориентироваться не только 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 корригирование 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 спортигровиков; способности к преодолению мышечной скованности у стрелков и боксеров и др.

Если рассмотреть в качестве примера овладения одним из наиболее сложных видов деятельности (в том числе и спортивной) обучение технике пилотирования самолетом, то хорошей иллюстрацией к вышеизложенному является корригирование выявленных недостатков в эмоциональной устойчивости, внимании, быстроте действий у курсантов-летчиков. В ряде экспериментальных исследований (В. Л. Марищук, 1982; П. П. Пархоменко, 1974; Н. В. Сысоев, 1962, и др.) с помощью психодиагностических методик такие недостатки выявлялись до начала практических полетов. Затем часть курсантов (из числа обследованных) привлекалась к специальной корригирующей тренировке, остальные же составили контрольную группу. Количество отчисленных по летной неуспеваемости к концу обучения в контрольных группах, как правило, в 2,5—4 раза превышало число таких «неудачников» среди тех, кто подвергается корригирующим воздействиям.

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 следующим образом (табл. 1).

## Психодиагностические методики

Направленность, схема исследования	Классифицируемые по форме применения	Классифицируемые по способам применения
<ul style="list-style-type: none"> <li>— направленность, интересы</li> <li>— личностные методики</li> <li>— авторитетность</li> <li>— психические процессы</li> <li>— творческие способности</li> <li>— общая осведомленность, профессиональные знания, навыки, умения</li> <li>— психофизиологическая сфера, типологические особенности</li> <li>— координация и точность движений, соразмерность усилий, психомоторика</li> <li>— глазомер, пространственные признаки</li> <li>— эмоционально-волевая сфера</li> <li>— эмоциональная устойчивость</li> <li>— психические состояния</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— наблюдение</li> <li>— беседа</li> <li>— опросники и анкеты</li> <li>— социометрические методики</li> <li>— бланковые тесты</li> <li>— аппаратные тесты</li> <li>— обследование на тренажерных устройствах</li> <li>— специальные контрольные физические упражнения</li> <li>— комплексные методики (включающие в себя также физические, биохимические и другие измерения)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— аналитические тесты</li> <li>— синтетические тесты</li> <li>— комплексные методики (моделирующие целостные компоненты профессиональной деятельности)</li> <li>— пролонгированные методы психодиагностики (многократное тестирование после воздействия различных факторов, обучения, адаптации)</li> </ul>

По направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний:

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

— личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности (карта личности К. К. Платонова; опросники ММП, Кеттелла, Векслера, ЧХТ, Айзенка и др.);

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

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

— методики для выявления патологических особенностей психики, характера (ММП, ЧХТ, Зонди-тест и др.);

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

— общая осведомленность, профессиональные знания, навыки (разделы тестов Векслера и большинство методик для исследования мышления);

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

— методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координациометры, специальные физические упражнения);

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

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

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

— оценка 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;

— применение бланковых тестов (индивидуальные и групповые);

— применение аппаратных тестов (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 другие 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 более 140 методик психодиагностики в спорте (не считая вариантов одной и той же мето-

дики). Эти методики 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 межличностном плане. Имеющиеся методики направлены на изучение межличностных взаимодействий спортсмена-школьника и его тренера, членов одного спортивного коллектива, а также противоборства 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, о нравственной окраске таких мотивов, об отношении воспитуемых к моральным ценностям, требованиям спортивной этики, развитии чувства коллективизма, эгоизма, уровне притязаний (см. главы II—IV). 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, ММПИ, ЧХТ (см. главы III—VII). 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, по-

зволюющую 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, с другой стороны, эти люди обладают очень тонкими порогами чувствительности, определяющими успех овладения различными сложными физическими упражнениями. Они могут быть ценными для спорта. 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, щадящий режим нагрузок, в частности эмоциональных.

На основании материалов, полученных путем применения тестов Кеттелла, ММПИ, ЧХТ, возможно выявление лиц с отклонениями в психическом здоровье, с патологией характера, что после соответствующей консультации с врачом позволит строить правильные с ними отношения, определять оптимальное их 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 спортограммам), основываясь на полученной психодиагностической информации, тренеры могут проводить и с привлечением спортсменов разных специализаций. Это же относится к волевым качествам, устойчивости к стрессу, к эмоциональной устойчивости (см. главы II и VII).

Представленные в пособии проективные методики (см. главу IV) позволяют получить материалы о некоторых интимных сторонах личности спортсмена или школьника, которые при прямой постановке вопроса они нередко скрывают. 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 (см. главу VII), сведений об особенностях личности спортсмена в системе общественных отношений (главы II, IV) тренер может судить о психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям

(по Н. А. Худадову, 1968), об их психологической готовности (В. А. Алаторцев, 1970; А. Н. Ганюшкин, 1972; Ф. Генон, 1971; Л. Е. Жаринова, 1984; Е. Г. Козлов, 1974; А. Ц. Пуни, 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 (хотя и в вероятностных показателях).

Особо важное значение при этом имеют:

— морально-политические, нравственные качества, отражаемые, в частности, социальным статусом, уровнем авторитетности (методики оценки во II, IV главах);

— социально-психологические показатели, в том числе коллективизм, отношение с тренерами, с учителями-специалистами по физическому воспитанию (методики оценки во II, IV главах);

— спортивная направленность, мотивация к тренировкам, к выступлению на соревнованиях (методики оценки во II главе);

— 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 (методики оценки в IV и VII главах);

— оптимальный уровень развития психических и психомоторных процессов (методики оценки в V и VI главах);

— готовность действовать в неожиданных сложных, экстремальных условиях, уровень волевых качеств, эмоциональная устойчивость (методики оценки во II и VII главах);

— оптимальное функциональное состояние, самочувствие, настроение (методики оценки в IV и VII главах).

### **Требования к психодиагностическим методикам**

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

1. Прогностическая ценность. Заключается в требовании того, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах, в профессиональной деятельности, к которой отбираются и готовятся обследуемые лица. Ценность теста обычно измеряется коэффициентом корреляции результатов его выполнения и внешними критериями, для предвидения которого применяется тест. Вполне приемлемо применение тестов, ценность которых характеризуется коэффициентом 0,20—0,50.

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. Достаточная надежность необходима для того, чтобы можно было использовать результат данного теста, как стабильный результат суммарной оценки. 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.

Минимально допустимым значением коэффициента надежности обычно считают величину 0,7.

3. Научность, обоснованность и убедительность. Применение теста должно основываться на каких-либо достаточно определенных чертах профессиограммы (спортограммы). Должно быть ясно, какая именно черта подвергалась изучению и почему ее следует оценивать. Полученные данные должны подвергаться научному анализу и интерпретироваться в связи с определенными научными положениями.

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

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

6. Объективность, характеризуемая 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.). Должна быть исключена предвзятость мнения экспериментатора, особенно при производстве записей результатов тестирования. По каждому тесту должны быть подготовлены 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,

ценкой 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 высоко квалифицированного волейболиста показатели распределения внимания на уровне 6—7 баллов (по 9-балльной шкале) являются оптимумом, дальнейший их рост уже ведет к повышению качества игры, совершенствование 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 его 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 с опорой на обычный здравый смысл.

## ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

### § 1. КАРТА ЛИЧНОСТИ К. К. ПЛАТОНОВА

Карта личности, разработанная доктором психологических и медицинских наук, профессором К. К. Платоновым,— это «краткая характеристика, составленная применительно к концепции динамической функциональной структуры личности и содержащая систематизированный перечень ее основных элементов»<sup>1</sup>.

Структура личности, по К. К. Платонову, состоит из четырех основных подструктур, к которым присоединяются такие обобщенные свойства личности, как характер и способности. Карта личности включает описание структурных характеристик личности, дополняемое биографическими данными, а также сведениями о состоянии здоровья и условиях жизни обследуемого (табл. 2). Она позволяет всесторонне подойти к изучению личности человека, в частности спортсмена, особенно при первоначальном знакомстве с ним, а также используется при выборе средств и методов педагогических воздействий.

Таблица 2

#### Карта личности

Способ заполнения: самооценка; оценка; МОНХ « » 199 г.

Фамилия, и., о. \_\_\_\_\_ группа

Возраст \_\_\_\_\_ образование \_\_\_\_\_ чл. КПСС, ВЛКСМ, б/п.

Специальность \_\_\_\_\_

З. 1. Состояние здоровья  
2. Отношение к здоровью

Ж. Жизненные обстоятельства:  
1. Работа  
2. Семья  
3. Материальные условия

Д. Дополнительные данные  
1.  
2.  
3.  
4.

С. Проявление способностей:  
1. Психомоторные  
2. Музыкальные  
3. Вокальные

<sup>1</sup> Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. — М., 1981. — С. 53.

4. Артистические
5. Художественные
6. Технические
7. Математические
8. Литературные
9. Педагогические
10. Организаторские
11. Нравственные
12. Правовые

Прочие наиболее отчетливо выраженные способности

#### X. Черты характера:

1. Принципиальность
2. Коллективизм
3. Оптимизм

Прочие наиболее отчетливо выраженные черты характера

Структура личности

#### I. Социальнообусловленная подструктура

1. Общая направленность:
  - а) уровень
  - б) широта
  - в) интенсивность
  - г) устойчивость
  - д) действенность
2. Профессиональная направленность
3. Атеистическая направленность
4. Отношение:
  - а) к труду
  - б) к людям
  - в) к себе

#### II Подструктура опыта

1. Профессиональная подготовленность
2. Культура:
  - а) психомоторная
  - б) музыкальная
  - в) театральная
  - г) художественная
  - д) литературная
  - е) повседневная

#### III. Биологически обусловленная подструктура

1. Темперамент:
  - а) сила
  - б) подвижность
  - в) уравновешенность
2. Патологические изменения личности

#### IV. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов

1. Эмоциональная возбудимость
2. Эмоционально-моторная устойчивость
3. Стеничность эмоций
4. Внимательность
5. Критичность мышления
6. Продуктивность памяти
7. Сообразительность
8. Творческое воображение
9. Воля:
  - а) самообладание
  - б) целеустремленность
  - в) инициативность
  - г) настойчивость
  - д) решительность
10. Дисциплинированность

Заполнение карты личности предваряется инструкцией. Ее рекомендуется составлять лицам, хорошо знающим обследуемого. При этом желательно, чтобы эксперты находились с ним в разнообразных и неформальных взаимоотношениях (например, начальник, подчиненный, член команды, член семьи и т. д.). Возможно также заполнение карты методом самооценки.

Каждая черта личности, учитываемая картой, определяется по выраженности одним из пяти баллов:

5 — названная в карте черта личности развита очень хорошо, ярко выражена, проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

4 — заметно выражена, но проявляется не постоянно, хотя противоположная ей черта проявляется очень редко;

3 — она и противоположная ей черта личности выражены не резко и в проявлениях уравнивает одна другую, хотя обе проявляются не часто;

2 — заметно более выражена и чаще проявляется противоположная названной черта личности;

1 — противоположная названной черта личности проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

0 — если заполняющий карту не имеет сведений для оценки данной черты.

По динамике каждая черта личности определяется одним из трех признаков:

— раньше была менее свойственна, теперь более развивается, улучшается;

— остается без изменения;

— раньше была более свойственна, ухудшается.

Динамика оценивается за последние 3 года, если это особо не оговорено.

Балл 3 и знак «=» должны встречаться чаще других.

Карта личности — это только форма фиксации имеющихся сведений о личности. Учет и оценка каждой черты личности должны опираться на знание определенных типичных случаев из жизни человека, на которого заполняется карта, его действий и поступков, в которых проявляется каждая предусмотренная картой черта личности. Если этих сведений нет, тогда ставится балл 0.

Карта личности может заполняться как на основе самооценки, так и на основе оценок одним или несколькими лицами, знающими данного человека. В последнем (наилучшем) случае, т. е. при применении метода обобщения независимых характеристик (МОНХ), в итоговой карте выставляется обобщенный балл. Способ заполнения карты — подчеркивание.

Перед заполнением серии карт желательно ознакомиться с одной из книг, в которых излагается понимание функциональной динамической структуры личности и ее подструктур и элементов<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См.: Платонов К. К. Об изучении психологии учащегося. — М., 1961; Платонов К. К. Личность и труд. — М., 1965.

## § 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ 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. 2-а).

Таблица 2-а

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
	Отношение к обществу	Общительность, отзывчивость
		Дружелюбие
		Чувство собственного достоинства
	Отношение к труду	Дисциплинированность
		Готовность прийти на помощь
		Организаторские способности
	Интересы	Оптимальный конформизм
Трудолюбие и интенсивность труда		
Аккуратность в труде		
Способности	Ответственность	
	Интерес к спорту	
	Интерес к своему виду спорта	
Интеллект	Интерес к медико-биологическим вопросам физической культуры и спорта	
	Широта интересов	
	Глубина интересов	
		Устойчивость интересов
		Двигательные
		Сенсорные
		Сенсомоторные (психомоторные)
		Спортивная одаренность
		Активность мышления
		Самостоятельность
		Логичность мышления
		Умственные качества

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
II. Психологическая	<p>Психофизиологические качества</p> <p>Эмоциональная сфера</p> <p>Волевые</p> <p>Состояние анализаторов и их взаимодействие</p> <p>Психомоторика</p>	<p>Внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость)</p> <p>Память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная)</p> <p>Мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное)</p> <p>Скорость переработки информации</p> <p>Отсутствие повышенной нервозности</p> <p>Осторожность</p> <p>Эмоциональная устойчивость</p> <p>Тревожность</p> <p>Фрустрация</p> <p>Эмоциональная возбудимость</p> <p>Эмоционально-моторная устойчивость</p> <p>Стеничность эмоций</p> <p>Самообладание</p> <p>Настойчивость</p> <p>Решительность</p> <p>Умение мобилизовать свои резервы</p> <p>Абсолютный порог</p> <p>Дифференцировочный порог</p> <p>Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов</p> <p>Чувствительность вестибулярного анализатора</p> <p>Скорость простых сенсомоторных реакций</p> <p>Скорость реакций с выбором</p> <p>Антиципация</p> <p>Умение работать в оптимальном темпе</p>
III. Профессиональная (спортивного мастерства)	Спортивный результат	<p>Наивысшее спортивное достижение</p> <p>Наивысшее достижение в текущем сезоне</p> <p>Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат</p> <p>Частота срывов на ответственных состязаниях</p> <p>Стабильность результатов, опыт соревнований</p>

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
IV. Медико-биологическая (спортивных возможностей)	Техническое мастерство	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 подготовленность	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

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
	<p>Тип ВНД</p> <p>Компоненты оценки здоровья</p> <p>Функциональные показатели энергетики (кардио-респираторной системы)</p>	<p>Сила возбудительных процессов</p> <p>Сила тормозных процессов</p> <p>Уравновешенность нервных процессов</p> <p>Подвижность возбуждения и торможения</p> <p>Острые и хронические заболевания</p> <p>Острые и хронические травмы</p> <p>Обращаемость к врачам (жалобы)</p> <p>Трудотерапия</p> <p>Способность переносить большие нагрузки</p> <p>Аэробная работоспособность (PWC — 170)</p> <p>Анаэробная работоспособность</p> <p>ЧСС в покое</p> <p>ЧСС и другие функции после работы максимальной интенсивности</p> <p>ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности</p> <p>ЧСС после работы большой интенсивности</p>

В каждую подструктуру входит несколько групп качеств. Группа качеств, в свою очередь, состоит из отдельных качеств, умений, навыков. Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из 5 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 проводить в 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 и, прежде всего, в сложных, экстремальных ситуа-

ниях. В данной работе предполагается также коррекция выстав-  
ляемых оценок, в связи с динамикой качеств и навыков по ходу  
тренировок и соревновательной деятельности, с учетом их пери-  
одов.

В остальных подструктурах (психологической, профессиональ-  
ной, медико-биологической) шкалы таблицы позволяют подойти  
к оценкам качеств более дифференцированно. Предлагаемые оце-  
ночные шкалы не исключают, а, наоборот, предполагают творче-  
ский подход к оценке конкретных школьников, обязательную кор-  
рекцию применительно к тому или иному виду спорта, периоду  
спортивной деятельности и т. п.

### **§ 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ, СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИИ**

Направленность личности как систему устойчивых доминиру-  
ющих мотивов можно измерять как со стороны отношения спорт-  
смена к людям, к себе, к обществу в целом, так и со стороны его  
стремления к занятию спортом, участию в соревнованиях, потре-  
бности в достижении высоких спортивных результатов.

Экспериментальная методика определения коллективистиче-  
ской (стремление защищать интересы коллектива) и индивиду-  
алистической (стремление к личному успеху) мотивации разрабо-  
тана спортивным психологом из Каунаса Ю. Ю. Палайма<sup>1</sup>.

С целью определения устойчивого морального мотива были  
организованы соревнования по баскетболу между командами  
мальчиков двух средних школ на лучшее выполнение по быстроте  
одного варианта нападения без защитников. По сигналу экспери-  
ментатора игроки, расположенные по лицевой линии на своей по-  
ловине 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 се-  
кундомеров 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 со-  
решиваться 2 раза: первый раз внутри своей команды за право  
попасть в ее основной состав и второй раз во время игры в пер-  
вом и втором составе своей команды, защищая ее честь и интере-  
сы во встрече с соответствующим составом другой команды.  
В обоих соревнованиях (их можно условно назвать личными и  
командными) каждый игрок выполняет упражнение 10 раз (по  
5 раз в каждом), меняя свое положение в игре.

<sup>1</sup> См.: П а л а й м а Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива  
и формирования соревновательной установки у спортсмена // Психология и  
современный спорт.— М., 1973.

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) показания выполнения каждого упражнения всей командой.

Сравнение 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.

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. 3). Экспериментальные выводы могут сопоставляться с мнением тренера о своих воспитанниках.

Таблица 3

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, пре-

пятствия, трудности. Оценка дается по 5-балльной шкале (табл. 4). Анкета составлена В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой (1983).

Для выявления 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. В таком случае: 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 политической информации, 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, быто-

Таблица 4

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
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	Участует 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 отказать, соглашается лишь при выраженных индивидуалистических или корыстных мотивах. Сложные условия соревнований резко усиливают негативную мотивацию	2
5	Отказывается участвовать в соревнованиях	1

вая 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 (В. Л. Марищук, А. И. Волков, 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 (табл. 5) 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 анкетах ответы заносятся не в порядке их нравственной значимости, указанной в таблице 5, а в случайном порядке (по разделам). Обследуемому предлагается в каждом разделе выбрать по 3 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 с таблицей 5.

Таблица 5

#### Шкалы оценки нравственных качеств спортсмена

##### I. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику

№№ п/п	Наиболее важные мотивы
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»)
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	Чувства, наиболее переживаемые 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

Таблица 6

### Шкала оценки условий эффективности тренировок

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
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

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
Соревнование с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Киносъемка и другие наглядные пособия	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Установка, стимуляция 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
Личная поддержка и внимание тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
Другие вопросы (укажите, что именно)			

Таблица 7

**Оценочная шкала проявления общественно-политических и нравственных качеств студентов**

Группы качеств	Качества	Показатели проявления качеств
I. Общественно-политические	А. Отношение к общественной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отрицательно относится к общественным делам</li> <li>Безразлично относится к общественным делам</li> <li>Привлекает возможность получить поощрение</li> <li>Привлекает значимость общественных дел</li> <li>Привлекает творческое начало в общественных делах, их необходимость</li> </ol>
	Б. Общественная активность	<ol style="list-style-type: none"> <li>Никогда не участвует в общественных делах</li> <li>Выполняет поручения от случая к случаю</li> <li>Участвует в общественных делах часто, но как исполнитель</li> <li>Участвует в общественных делах регулярно</li> <li>Инициатор общественных дел в коллективе</li> </ol>

Группы качеств	Качества	Показатели проявления качеств
<p>II. Профессионально-нравственные</p>	<p>А. Осознание профессии</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенно не задумывается о профессии</li> <li>2. Иногда задумывается о профессии</li> <li>3. Задумывается о профессии лишь в момент повышенного интереса</li> <li>4. Представляет цели профессиональной деятельности, но не видит своего места в ней</li> <li>5. Осознает цели и содержание деятельности и свою роль в ней</li> </ol>
	<p>Б. Отношение к будущей профессии</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ничто не привлекает в будущей профессии</li> <li>2. Привлекают в основном преимущества будущей профессии</li> <li>3. Привлекает возможность заниматься научной деятельностью</li> <li>4. Привлекает общественная значимость профессии</li> <li>5. Привлекает возможность профессионального творчества и общественная важность профессии</li> </ol>
	<p>В. Участие в учебной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учится без интереса, часто пропускает занятия</li> <li>2. Интересуется отдельными проблемами, посещает занятия избирательно</li> <li>3. Проявляет интерес к отдельным предметам</li> <li>4. Понимает необходимость изучения всех дисциплин, регулярно посещает занятия</li> <li>5. С интересом посещает все лекции, активно участвует в семинарах, практических занятиях</li> </ol>
	<p>Г. Участие в научной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не занимается научной работой</li> <li>2. Работает над проблемой, поскольку это необходимо для курсовой работы (диплома)</li> <li>3. Работает над темой, так как она интересна</li> </ol>

Группы качеств	Качества	Показатели проявления качеств
III. Нравственно-психологические	Д. Участие в трудовой деятельности	<p>4. Разрабатывает проблему, поскольку осознает ее общественную важность</p> <p>5. Творчески решает проблему, активно пропагандирует научные знания</p> <p>1. Избегает участия в трудовых делах</p> <p>2. Иногда участвует, но работу выполняет плохо</p> <p>3. Участвует, но при отсутствии контроля работу не выполняет</p> <p>4. Одинаково хорошо выполняет любую работу</p> <p>5. Работает увлеченно, не допускает небрежности</p>
	А. Нравственное самосознание	<p>1. Не задумывается над своими проступками</p> <p>2. Задумывается лишь после критики</p> <p>3. Иногда анализирует свои поступки по собственной инициативе</p> <p>4. Почти всегда анализирует свое поведение</p> <p>5. Постоянно анализирует свое поведение</p>
	Б. Отношение к товарищам	<p>1. Отрицательно относится ко всем членам группы</p> <p>2. Безразличен к товарищам по группе</p> <p>3. Положительно относится лишь к тем, в чьем хорошем отношении заинтересован</p> <p>4. Внимателен и чуток по отношению к большинству</p> <p>5. Внимательность и чуткость по отношению к товарищам сочетаются с требовательностью к ним</p>
	В. Участие в делах товарищей	<p>1. Никогда никому не помогает</p> <p>2. Иногда помогает избранным</p> <p>3. Помогает постоянно избранным</p> <p>4. Помогает иногда любому</p> <p>5. Помогает всегда любому</p>

Ответы по их 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.

Примеры номера ответов (в соответствии с таблицей 5): 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-Анджелесе<sup>1</sup>.

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться (табл. 6). При первоначальных опросах необходимо оставлять свободное место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы.

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.

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

<sup>1</sup> См.: Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978. — С. 100—102.

Оценочная шкала проявления общественно-политических и нравственных качеств студентов<sup>1</sup> позволяет диагностировать проявление 11 качеств личности по трем основным группам качеств: общественно-политические, профессионально-нравственные, нравственно-психологические. Ответы по шкале расположены в порядке возрастания: от 1 — числа, соответствующего оценке «очень плохо», до 5 — оценки «отлично» (табл. 7).

### 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 бытовых ситуациях 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. 8). 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 показывает: до 30 баллов — низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов — средний уровень тревожности, свыше 45 баллов — высокий уровень тревожности.

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 проективными тестами для обеспечения ее надежности.

На таблице 9 приведен тест Дж. Тейлор, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации ответов. 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 осуще-

---

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

## Шкала самооценки

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений 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.

№№ пп.	Предложения	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
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 оценки личностной тревожности

№№ пп.	Предложения	Показателя тревожности
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других 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 счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Практически я 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 предстоящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены 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 прерывистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да

№№ пп.	Предложения	Показатели тревожности
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
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

ствления мероприятий по созданию системы психологической защиты приведенные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь.

### Оценка уровня притязаний

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

Уровень притязаний определяется различными модификациями методики Ф. Хоппе, суть которой состоит в следующем. Испытуемым предлагается ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемыми в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Хоппе испытуемым 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 выбрать 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 материк начинаются с буквы «А».

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

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

Карточка 10. X степень трудности. Написать фамилии пяти известных советских 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 выбранных очков (14). Например, если в тесте испытуемому предоставлялось 5 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 или в сторону повышения уровня притязаний, или в сторону 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 после неудачи.

В экспериментах Хоппе 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.

#### **§ 4. 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 исследования свойств типа нервной системы используются наблюдения за жизненными проявлениями свойств нервной системы и опрос.

С помощью опросников судят о силе, подвижности основных нервных процессов<sup>1</sup>, о выраженности интроверсии (направленность личности внутрь, в глубину своих интимных переживаний), экстраверсии (направленность вовне, ориентировка преимущественно на внешнюю оценку).

#### Опросник Айзенка

Личностный опросник Г. Айзенка позволяет оценить три показателя: экстраверсии, интроверсии, нейротизма — устойчивости и установочного поведения («шкала лжи»).

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

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 займы 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?

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

<sup>2</sup> См.: Психологические методы исследования в клинике. — Л., 1967.

33. Бываете ли вы иногда 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 первыми 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 (№№ вопросов и ответов)

Экстраверсия: — 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56 — да; 5, 8, 15, 20, 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, 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 (ММПИ), оценивает показатели эмоциональной реактивности, невротичности и уровня притязаний, типологические особенности и некоторые другие показатели<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См.: Маришук В. Л., Афанасьев Ю. В., Кукса И. И., Михайлов Г. П. Вопросы организации и методики профессионального отбора в вузы. — Л., 1972. — С. 21—29.

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 аппаратурными 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 читаю, 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 тех 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 на-

личии одного-двух положительных ответов в разделе 9 признаки считаются выраженными (преобладающими).

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 характеризуют 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 проведенного 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 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 получили низкие оценки?
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 сдерживать?

## 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 интенсивной 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 осмысливание?

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 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 вы 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 выполнять 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 жизни 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 сделали ни одного дурного поступка?

5. За всю свою жизнь не сделали 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 всю 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 успеваете сделать?
12. В любом деле лучше быть где-то в середине — меньше спрону?
13. При равном материальном вознаграждении вы скорее выберете 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 уровне<sup>1</sup>. Оценка производится по 9-балльной шкале.

<sup>2</sup> См.: Маришук В. Л., Рыбалкин В. М. Рекомендации по изучению некоторых индивидуальных особенностей абитуриентов и курсантов летних училищ средствами физической подготовки. — Ростов-на-Дону, 1976. — С. 19—24.

## Оценка путем наблюдения некоторых индивидуальных психологических особенностей

При изучении типологических особенностей можно делать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании поведенческих реакций, наиболее часто повторяющихся в процессе профессиональной деятельности в быту.

О силе возбудительного процесса 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: 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, стремление к трудностям, 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 тормозного процесса 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 интересные новости;

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 его забывание при отсутствии соответствующих повторений);

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

4) быстрое освоение, быстрая 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, быстро 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. Это 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) явно поверхностный анализ факторов;

3) явно необоснованные заключения;

- 4) примитивность заключений, выводов;
- 5) противоречие собственным посылкам;
- 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

#### 1-й 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.

#### 2-й признак:

1) частые ссоры, конфликты с товарищами, немотивированная грубость, злобность, постоянные пререкания;

2) чрезмерная угодливость, слащавость, податливость, приторность.

#### 3-й признак:

1) позерство, стремление обратить на себя внимание любым путем, выраженный эгоизм, эгоцентризм, бравирование угрозами самоубийства;

2) самоуничижение, униженность, постоянная подавленность, неадекватная пугливость, настойчивые мысли о самоубийстве.

#### 4-й признак:

1) явная неадекватность поведения, даже во вред себе, необъяснимые поступки, выраженная неупорядоченность, неорганизованность в поведении;

2) извращенный, гипертрофированный педантизм.

#### 5-й признак:

1) сексуальные извращения, цинизм, подчеркнутая гнусность, бравирование 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, спортив-

ной подготовки, при повышении требовательности, строгости, начальниками, на различных экзаменах, на спортивных состязаниях и т. д.:

- 1) яркие мимические реакции, особенно оживление дистанторальных рефлексов, в частности хоботкового рефлекса (губы вытянуты вперед трубкой);
- 2) выраженная пантомимика (жестикуляция);
- 3) выраженные позые реакции, особенно скованность;
- 4) сильный тремор (дрожание рук, ног, щек, 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, старание при выполнении команд в строю, уважение к спортивной форме одежды, интерес к спортивной 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 поручение, необязательность (пообещал, но не сделал), нечестность, ленивость, предпочтение личного перед служебным, стремление осуществить личные интересы за счет товарищей, демагогия во вред делу, провокационные вопросы, направленные на дискредитацию преподавателя,

тренера, 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, умение расставить людей, распорядительность, требовательность, умение контактировать как со старшими, так и с подчиненными (например, при выполнении различных заданий и хозяйственных работ при назначении старшим), умение прислушиваться к другим мнениям и извлечь из них полезное для дела, умение добиться того, чтобы работа проходила в соответствии с принятым решением, наличие соответствующей гибкости при уточнении таких решений, если этого требует ситуация, умение предвидеть исход работы, умение увлечь людей (если надо — собственным примером).

Таблица 10

**Критерии оценки показателей успешности  
соревновательных действий**

№№ пп.	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
2	Недостаточно точно усваивает вероятные 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 затруднено, 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

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, готовность 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 10. Данная методика наблюдения разработана В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой (1983).

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. Такой журнал не должен стать «кондуктом» (по И. Гербарту), в нем накапливаются в большей мере лучшие черты личности спортсмена для обоснования затем более оптимальных подходов в воспитании с опорой на положительное (по методикам А. С. Макаренко).

## ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИРОВАННЫХ ОПРОСНИКОВ

Поскольку в психологической практике, отчасти и в спортивной психодиагностике, широкое применение нашли личностные опросники Кеттелла, ММПИ и в отзывах на первое издание этой книги имеются многочисленные просьбы об ознакомлении с данными методиками, мы посчитали целесообразным дать их описание, несколько адаптировав в направлении спортивной тематики. В тексте главы сделан также ряд критических замечаний. Их цель — показать, 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.

### § 1. ОПРОСНИК Р. КЕТТЕЛЛА

К числу методик, изучающих личность по целому ряду взаимосвязанных характеристик, относится 16-факторный опросник Р. Кеттелла, Миннесотский многопрофильный опросник ММПИ, 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

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»). Ответить 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».

### Тексты 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-либо 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 не легко.  
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 делает 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 умеющим 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, удобнее 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) не знаю;            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 интенсивной 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 должна 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, я 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) нет;      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 остаются 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, к определенным животным, местам и т. д.  
а) Да;      в) иногда;      с) нет.
99. Я люблю размышлять о том, как 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.

При оценке ответов существует специальный ключ, представляющий собой матрицы с отверстиями. Он накладывается на листы для ответов и оценивает каждый ответ по трехбалльной шкале: 0, или 1, или 2 (по фактору В — интеллектуальность — могут быть получены только 0 или 1).

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 текстов. 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; 93—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—А=2, В=1; 27—В=1, С=2; 44—В=1, С=2; 61—В=1, С=2; 78—А=2, В=1; 95—А=2, В=1;
- 10-й фактор (M): 11—В=1, С=2; 28—В=1, С=2; 45—В=1, С=2; 62—А=2, В=1; 79—А=2, В=1; 96—В=1, С=2;
- 11-й фактор (N): 12—В=1, С=2; 29—А=1, В=1; 46—А=1, В=2; 63—А=2, В=1; 80—В=1, С=2; 97—В=1, С=2;
- 12-й фактор (O): 13—В=1, С=2; 30—А=2, В=1; 47—В=1, С=2; 64—А=2, В=1; 81—В=1, С=2; 98—А=2, В=1;
- 13-й фактор (Q<sub>1</sub>): 14—А=2, В=1; 31—А=2, В=1; 48—В=1, С=2; 65—В=1, С=2; 82—В=1, С=2; 99—А=2, В=1;
- 14-й фактор (Q<sub>2</sub>): 14—А=2, В=1; 32—В=1, С=2; 49—А=2, В=1; 66—А=2, В=1; 83—В=1, С=2; 100—В=1, С=2;
- 15-й фактор (Q<sub>3</sub>): 16—А=2, В=1; 33—А=2, В=1; 50—А=2, В=1; 68—В=1, С=2; 84—В=1, С=2; 101—В=1, С=2;
- 16-й фактор (Q<sub>4</sub>): 27—А=2, В=1; 34—В=1, С=2; 51—В=1, С=2; 68—А=2, В=1; 85—В=1, С=2; 102—А=2, В=1;
- Фактор МД: 1—А=2, В=1; 18—В=1, С=2; 35—В=1, С=2; 52—А=2, В=1; 69—В=1, С=2; 86—В=1, С=2; 103—В=1, С=2.

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

Таблица переводов очков в стены по методике Р. Кеттелла

Факторы	Стены									
	низкие			средние			высокие			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. А	0—4	5	6	7	8	—	9	10	11	12
2. В	0—2	—	3	—	4	—	5	6	—	7—8
3. С	0—3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. Е	0—1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
5. Р	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. Н	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
10. М	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 <sub>1</sub>	0—4	5	6	—	7	8	9	10	11	12
14. Q <sub>2</sub>	0—2	3	—	4	5	6	7	8	9	10—12
15. Q <sub>3</sub>	0—2	3	4	5	6	7	8	9	10	11—12
16. Q <sub>4</sub>	0—1	2	3	4	5	6—7	8	9	10	11—12
17. МД	0—2	3	4	5	6	7	8	9	10	11—12

## Интерпретация полученных результатов.

1-й фактор (А) «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 соответствует средним данным.

2-й фактор (В) «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 выше) говорит об относительно примитивном мышлении, трудностях в обучении.

3-й фактор (С) «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 (Е) «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 (Р) «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 принятых 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 (Н) «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; большому обществу предпочитает узкий круг 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, самомнение, 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 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, удовлетворение 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 (Q<sub>1</sub>) «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 стена — стремление к поддержке установившихся понятий, поддержка устоявшихся принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание перемен.

14-й фактор (Q<sub>2</sub>) «Самостоятельность — внушаемость».

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

15-й фактор (Q<sub>3</sub>) «Высокий самоконтроль — низкий самоконтроль».

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

16-й фактор (Q<sub>4</sub>) «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».

9—12 стенов — характеризует правдивость обследуемого. 1—4 стена — лживость в такой мере, что это дает основание подвергнуть сомнению достоверные, полученные в опросе материалы.

Очевидно, что интерпретация результатов обследования по Кеттеллу позволяет получить психодиагностическую информацию лишь дополнительную и относительно условную. Так, сведения по 2-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.

## § 2. ТЕСТ ММПД

Миннесотский многофазовый (иногда пишут «многопрофильный») личностный тест (опросник), обозначаемый ММПД (первые буквы наименования), применяют преимущественно в клинике для оценки структуры личности и психических состояний обследуемых лиц, в случаях дифференциально-диагностических затруднений. ММПД находит все большее применение при обследова-

нии также и здоровых людей (летчиков, моряков, водителей, студентов, спортсменов) с целью получения дополнительной информации о личностных особенностях выявления психопатических черт характера и других отклонений.

По вопросу о психодиагностической ценности ММПИ было немало дискуссий, дающих основание видеть определенную ограниченность его применения и в то же время оценить немалые его возможности. По крайней мере никто из добросовестно работавших с этим тестом, по-видимому, не станет отрицать, что с его помощью возможно получение важной дополнительной информации. Особую ценность вопросы (утверждения), применяемые в ММПИ, могут иметь также при сочетании с наблюдением (при четком определении за чем наблюдать, с чем сравнивать).

Авторами теста являются американские клинические психологи Хатуэй и Маккинли (1941). В зарубежной литературе ММПИ посвящены многие труды. В нашей стране исследования с помощью ММПИ проводили и клиницисты, и психологи, опубликовавшие о нем ряд работ (М. П. Мирошников, Ф. Б. Березин, 1967; И. Г. Беспалько, И. Н. Гильяшева, 1971; Л. Н. Собчик, 1971; Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Р. В. Рожанец, 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 ММПИ — дело непростое. 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 с соавт. (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 эксперментом 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 группы 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 «а» (верно) и ниже строк «н» (неверно).

Иногда вопросы утверждения зачитывает сам экспериментатор с паузами по 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, если по отношению к вам оно верно или в большей мере верно, чем неверно, случается так чаще, вы должны над соответствующим номером в клеточке бланка регистрации поставить галочку. Если вы не согласны с тем, что утверждается, если по отношению к вам оно не-

верно, — поставить 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 ММПИ)

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 приблизительно работоспособен как 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 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 беспокоен тем, что слышу очень странные вещи.
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 в 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 иногда я 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 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 и другие вещи, что мне очень хочется завладеть ими, хотя они мне не нужны.
86. На соревнованиях у меня отсутствует обычно 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 делать 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 волнуясь, 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 и 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 выиграть, чем проиграть.
151. Кто-то пытается отравить меня.
152. Чаше всего, когда я засыпаю, меня не тревожат никакие мысли.
153. В течение последних нескольких лет я большую часть времени 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 тазе.
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 по 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 особенно не 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, хотя бы я даже знал, что не смогу оплатить 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 и 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 я 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 уловиться, 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 уделяется тренером.
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 шадит.
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 тогда, 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 ехать из дома на сборы и соревнования, даже ненадолго.
352. Я опасаясь 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 опасаясь 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 беспокойно себя чувствую 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 единственно 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 вечерниках я предпочитаю сидеть в стороне или беседовать с одним из присутствующих, чем быть в кругу людей.
378. Мне не нравится, когда женщины курят.
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения.
380. Когда кто-нибудь говорит нелпые 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 все о себе.
385. Молния — это один из моих страхов.
386. Люблю держать людей в неведении 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 трудно выполнимыми, 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 соревнованиях 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, которых 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 испытываю 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 я 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 редакционные 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. Обычно 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 счастлив, 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 избежать возможности оказаться 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 скорей бы взял всю 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 незнакомыми людьми.
480. Я боюсь темноты.
481. Я могу притвориться больным, чтобы выкрутиться из какой-либо истории.
482. В трамваях, автобусах и т. д. часто я заговариваю с незнакомыми людьми.
483. Я верю в чудеса.
484. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что представляется лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться полностью искоренить.
485. Когда мужчина находится в обществе женщин, 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 раздражает самоуверенная нетерпимость и фанатичность в спорте.
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 одобрения или неодобрения по поводу поступков окружающих.
504. Я не стараюсь скрыть своего плохого мнения или презрения 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 высказал другим свое сочувствие в большей степени, чем испытывал его на самом деле.
519. Что-то неладное 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. Практически я 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 бы нравилось 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 ММПИ

Опросник включает в себя 3 оценочные и 10 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 И, Г и К 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 И.** 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 более углубленного обследования.

**Шкала Г.** Содержит 64 утверждения, которые человеком, не отягощенным какими-либо неудачами, чаще всего отвергаются. Наличие 70-80 Т-баллов по шкале Г 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 Г могут так же 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; некомфортности взглядов и склонностью к конфликтному поведению.

Умеренное повышение показателей шкалы Г 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 К. 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 % от их числа в шкале К): 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 К обычно весьма комфортны. Они строят свое поведение в связи с ситуацией, учитывая одобрение или неодобрение окружающих, стремятся избежать конфликтов, воздерживаются от критики, могут проявлять большое беспокойство о том, что их неправильно поймут, плохо к ним отнесутся.

Умеренное повышение профиля по шкале К 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 К может свидетельствовать о склонности к преувеличению сложности межличностных конфликтов, к скептицизму.

Индекс Г—К. Шкалы Г и К 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 Г и К 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 выигрышные ответы (особенно если высокий уровень соответствующей точки профиля базисных шкал совпадает с высоким профилем шкал Г и К); 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 норм (особенно если инструктирование перед тестированием было проведено достаточно качественное 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.

**1-я базисная шкала (шкала 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 interpersonalных отношений. Высокий уровень профиля по этой шкале может свидетельствовать о погло-

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

**2-я базисная шкала (шкала 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 варьировать 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 на 2-й шкале, 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 неотвратимости какой-то надвигающейся катастрофы).

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

Обследуемые в состоянии тревоги, для которых характерно повышение главным образом показателей 2-й шкалы, отличаются обычно внешней пессимистичностью, замкнутостью, застенчивостью, стремлением избегать контактов, как бы уйти 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.

**3-я базисная шкала (шкала 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, склонность непременно обратиться 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, они однообразны. С трудом опираются они 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 на 3-й шкале и на шкале К (особенно при снижении профиля по шкале Г) нередко отмечается более тонкая демонстративность и

даже изощренность в поисках признания, декларирование оптимизма, благополучия, больших успехов.

Сочетание пика на 3-й шкале с подъемом на 1-й (при понижении показателей 2-й шкалы) отражает стремление найти оправдание неудач, несоответствие высокого уровня притязаний достигнутому низким результатом, объяснить все это с позиций, выгодных обследуемому (например, сослаться на болезнь, «иначе бы выступил очень успешно»).

Сочетание пиков на 3-й и 2-й шкалах 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.

**4-я базисная шкала (шкала 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 4-й шкале оцениваются с позиции вероятной склонности к асоциальным поступкам. Им присущи психопатические черты характера. В зависимости от уровня активности эти черты могут проявляться как в агрессивных реакциях, в поступках, так и в «злобном 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 4-й шкале 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 на 4-й шкале сочетается с высокими показателями на шкалах Р и К, отмечается маскировка асоциальных тенденций.

При совпадении пиков на 4-й и 1-й шкалах 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 на 4-й шкале с резким падением профиля на 2-й шкале дает основание также для неблагоприятного прогноза, поскольку это отражает отсутствие тревоги за свои асоциальные поступки.

Сочетание подъемов на 4-й и 3-й шкалах 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.

**5-я базисная шкала (выражение мужских и женских интересов).** Содержит 59 утверждений. Она дает информацию об интересах, свойственных противоположному полу.

Для мужчин с пиком по 5-й шкале характерны повышение внимания к тонким проявлениям эмоциональной жизни, тонкая чувствительность, sentimentalность, душевная ранимость, отрицание грубости (женские черты).

Для женщин с повышенными показателями по этому профилю 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 на 5-й шкале с подъемом на 4-м профиле 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.

**6-я базисная шкала (шкала 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 6-й шкалы 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 6-й шкале не получается.

Сочетание пиков на 6-й и 1-й шкалах отражает нередко системно сформулированную бредовую концепцию о своем мнимом заболевании.

Сочетание пиков на 6-й и 2-й шкалах свидетельствует нередко о состоянии, близком к фрустрации, в связи, например, с явной дисгармонией.

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

Сочетание пиков 6-й и 5-й шкал, 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.

**7-я базисная шкала (шкала психастении).** Включает в себя 47 утверждений. Ее направленность 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 7-й шкалы может быть получена информация и о некоторых психологических особенностях.

В клинике пик профиля по 7-й шкале 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 успеха, 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 7-й шкале обычно свидетельствуют об относительной слабости возбудительного процесса, нерешительности, склонностях к навязчивому беспокойству, напряженности, низкой помехоустойчивости. Особенности индивидуального стиля деятельности таких лиц

является 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.

**8-я базисная шкала** (шкала шизофрении). Состоит из 78 утверждений. Ее назначение — выявлять случаи явно неадекватного мышления, неадекватности эмоций, извращенного восприятия окружающего мира, ухода из реальной окружающей среды в неадекватный у данного субъекта внутренний мир. Усредненный профиль обследованных больных шизофренией в большинстве случаев имеет пик по 8-й шкале за 86-90 Т-баллов и выше. Иногда это сочетается с пиками по 2,4,6-й и Г шкалам с явным преобладанием пика 8-й шкалы. Для больных шизофренией могут быть и другие сочетания пиков, предусмотреть которые нельзя, не зная содержательную сторону неадекватных мыслей. Восприятие внешней информации такие больные проводят избирательно, выбирая 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 8-й шкале выявились 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.

**9-я базисная шкала** (шкала 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 относительно общей активности обследуемых лиц.

Если речь идет о гипоманиакальном синдроме, то пик до 9-й шкалы обычно отражает эйфорическое настроение, повышенную мало мотивированную 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 9-й шкале, при умеренном снижении на 2-й и резком снижении на нулевой шкале.

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

Лица, из числа здоровых людей, показавшие высокие результаты по 9-й шкале, 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 характерна 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.

**0-я базисная шкала** (шкала 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 0-й шкале характеризуются замкнутостью, необщительностью, стремлением к деятельности, мало связанной с общением, испытывающие тревогу, когда предстает такая деятельность, особенно организаторская и управленческая с их стороны. В спортивных коллективах они очень неохотно становятся капитанами, в качестве спортивных судей боятся сложных конфликтных ситуаций. Назначение их на руководящие посты, связанные с управлением и коммуникативными действиями, часто бывает мало рациональным. Лица с таким профилем очень редко встречаются среди спортсменов. Снижение уровня нулевой шкалы, напротив, отражает стремление к межличностным контактам, организаторской деятельности и интерес к людям,

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 возможно 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 на 6-й шкале 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 3-й шкале.

Сочетание пиков на нулевой и 4-й шкалах определяет вероятность более положительного прогноза, чем совпадение пика на 4-й и падение профиля на 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.

### Другие шкалы

Помимо перечисленных оценочных и базисных шкал с помощью ММПИ могут быть составлены и некоторые другие дополнительные шкалы. Разные авторы на основе этого опросника делали заключения об особенностях интеллекта, внимания, отношения к окружающим людям, к себе (самооценка), о тенденции к агрессивности, склонности к цинизму, об уровне притязаний, склонности к лидерству, отношении к труду (для спортсменов — об отношении к тренировкам), склонности к соревновательной деятельности и, наоборот, о стремлении не бороться за достижение поставленных целей, а уходить от возникающих сложностей, трудностей и др. Такие (и другие) шкалы могут быть составлены путем анализа опросника и систематизации имеющихся в нем утверждений. В данном пособии мы ограничимся лишь указанием на возможности дальнейшего применения ММПИ и проведения соответствующих исследований применительно к изучению личности спортсмена.

### Основные типы профилей

Профиль ММПИ — это графическое изображение количественных показателей ряда оценочных и клинических шкал, выражающий структуру личностных и психологических особенностей обследуемого.

Профили могут выступать в бесконечном множестве, как и личностные особенности обследуемых лиц, но путем обобщений 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 этой средней 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-баллов. Такие профили могут предполагать различные функциональные состояния, чаще без особых отклонений.

«Широко разбросанный» профиль характерен подъемом одной-двух шкал, а по другим их подъем выражен в меньшей степени. Речь может идти об односторонних отклонениях или особенностях состояния (см. описание шкал).

«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 состояний (см. описание шкал).

«Высокорасположенный» профиль имеет многие пики, значительно превышающие 70 Т-баллов. При этом предполагается ряд отклонений или негативных состояний (см. описание шкал).

«Плавающий» профиль имеет значительное повышение большинства шкал. Он также может свидетельствовать о различных отклонениях (см. описание шкал).

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

Профиль с множеством пиков без резких понижений по другим шкалам называют «зубчатой пилой», 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 числа записываются в регистрационный бланк в графы «сырых» очков в столбиках, соответствующих обрабатываемым шкалам.

Затем к результатам ряда шкал добавляются (плюсуются) сырые очки по шкале К:

- в 1-ю шкалу—0,5 от суммы «сырых» очков шкалы К;
- в 4-ю шкалу—0,5 от суммы «сырых» очков шкалы К;
- в 7-ю шкалу плюсуется вся сумма очков шкалы;
- в 8-ю шкалу плюсуется вся сумма очков шкалы К;
- в 9-ю шкалу—0,2 от суммы «сырых» очков шкалы К.

Все это записывается в регистрационном бланке.

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

### Таблица для подсчета «сырых» очков

По шкале И. Суммируются ответы: «нет» — 15, 30, 35, 60, 75, 90, 105, 120, 135, 150, 165, 195, 225, 255, 285 (всего 15).

По шкале Г. 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, 206, 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 65).

По шкале К. 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 1-й шкале. 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 2-й шкале. 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 3-й шкале. 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, 292 (всего 60).

По 4-й шкале. Суммируются ответы: «да» — 16, 21, 24, 32, 33, 35, 38, 42, 61, 67, 84, 94, 102, 106, 110, 118, 127, 215, 216, 224, 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 5-й шкале. 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 6-й шкале. 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 7-й шкале. Суммируются ответы: «да» — 10, 15, 22, 32, 41, 67, 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 8-й шкале. 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 9-й шкале. 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, 298; «нет» — 101, 105, 111, 119, 120, 148, 166, 171, 180, 267, 289 (всего 46).

По 0-й шкале. 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 для перевода «сырых» очков в Т-баллы**

Для мужчин

**Шкала И**

«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	82	76	80	85	90

**Шкала Г**

«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				

**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	

**1-я шкала**

«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
	62	65	67	70	72	73	74	80	82	85	88	90	93	95	98	100
	32	33														
	103	106														

**2-я шкала**

«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	39
	68	70	72	75	77	80	82	84	87	89	92	94	96	99	101	104
	40	41	42	43	44	45	46									
	106	108	111	113	116	118	120									

**3-я шкала**

«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	53	54	55
	93	95	96	98	100	102	104	106	107	109	111	113	115	116	118	120

**4-я шкала**

«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							

**5-я шкала**

«Сырые» очки	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
T-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		

**6-я шкала**

«Сырые» очки	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
T-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
	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	102	105	108	111	114	117
	32															
	120															

**7-я шкала**

«Сырые» очки	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
T-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						

**8-я шкала**

«Сырые» очки	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
T-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	54
	90	91	92	94	95	97	98	99	101	102	103	105	106	107	109	111
	55	56	57	58	59											
	113	114	116	118	120											

**9-я шкала**

«Сырые» очки	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
T-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	36
	60	63	65	68	70	73	75	78	81	83	88	90	93	95	97	100
	37	38	39	40	41	42	43									
	103	106	109	112	115	118	120									

**0-я шкала**

«Сырые» очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
T-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	64
76	77	78	79	80	81	82	83	84	87	90	93	96	99	102	105
65	66	67	68	69											
108	111	114	117	120											

### Для женщин

Для женщин авторы ММПИ предложили таблицы, несколько отличающиеся от таблиц для мужчин. Эти отличия малосущественны, поэтому возможно для отдельных шкал вносить поправки, а не делать новые таблицы.

В шкалах И, Г, К изменения не вносить.

В 1-й шкале для женщин минусовать 3 Т-балла.

Во 2-й шкале для женщин минусовать от 2 баллов при 8 «сырых» очках до 18 баллов при 46 очках (шкала представлена ниже).

3—4-я шкалы без изменений.

5-я шкала представлена ниже.

6-я шкала без изменений.

В 7-й шкале минусовать от 3 баллов при 9 «сырых» очках до 8 баллов при 48 очках.

В 8-й шкале плюсовать от 4 баллов при 8 «сырых» очках до 6 при 59 очках.

9—10-я шкалы без изменений.

#### 2-я шкала

«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	53	54	55
	90	92	94	96	98	100	102	103	105	106	108	110	112	114	116	118
	56															
	20															

#### 5-я шкала

«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									

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА  
В СИСТЕМЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**§ 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) вам 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.	Лебедев А.
2. Иванов А.	
3. Александров О.	

Существуют два взаимодополняющих друг друга 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 изучаемой группы, по горизонтали — только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 и т. д. обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в 1-ю, 2-ю, 3-ю очередь. Взаимный выбор каждого приводит к кружком. Один из видов социоматрицы представлен в таблице II.

№№ пп.	Фами- лия, и., о.	1	2	3	4	5	6	7	8		10
1	А			1			3			2	
2	Б					3			2		1
3	В	3								1	2
4	Г	3				1				2	
5	Д		3	1						2	
6	Е				2	3				1	
7	Ж		1		3			2			
8	З		1							2	3
9	И	3			2			1			
10	К		2						3	1	
Количество выборов		3	4	2	3	2	4	0	2	7	3
Количество взаимных выборов		1	3	1	1	1	2	0	2	1	2

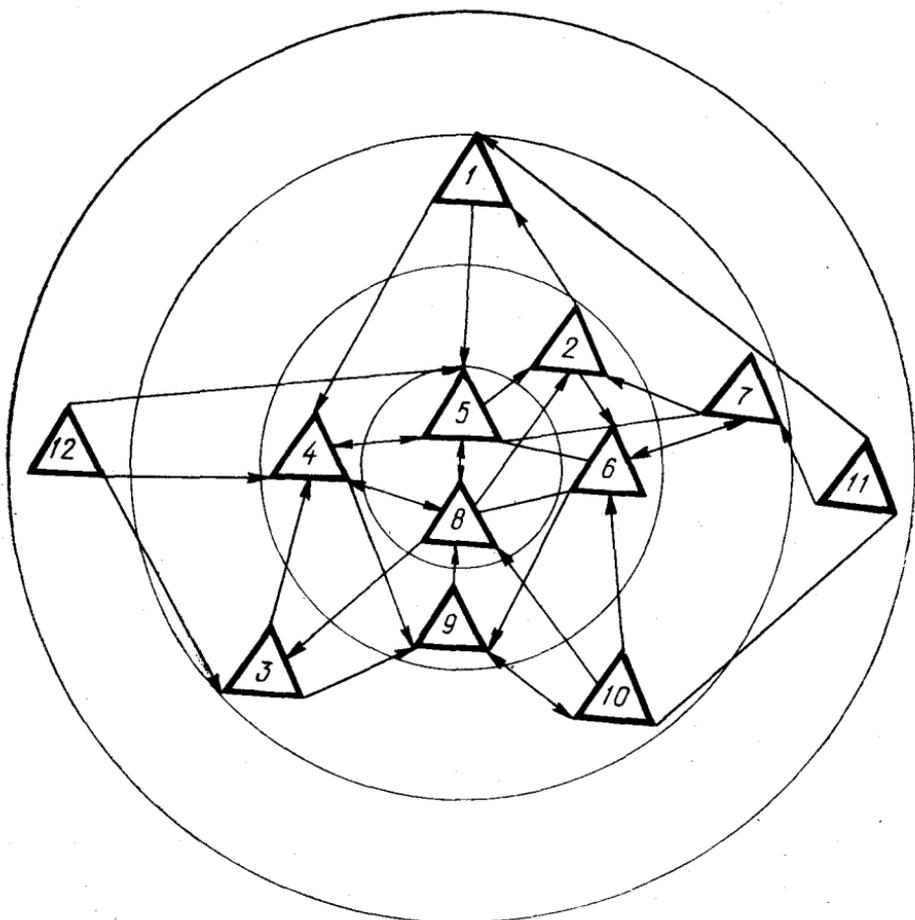
На основе социоматрицы возможно построение социограммы—карты социометрических выборов. Данная карта может иметь вид щита, состоящего из четырех концентрически расположенных окружностей. В первом круге располагаются испытуемые, получившие 6 и более выборов, во втором—3—5 выбора, в третьем—1—2 выбора, в четвертый круг попадают не получившие ни одного выбора.

Концентрическая социограмма представлена на рисунке 3. 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 количественно<sup>1</sup>.

Кроме социометрических форм опроса, взаимоотношение в группе можно определить путем наблюдения за спортсменами в процессе реальной тренировочной и соревновательной деятельности. Наблюдение целесообразно осуществлять по следующим критериям: характер взаимодействия, уровень взаимопонимания, на-

<sup>1</sup> См.: Методы социальной психологии. — Л., 1977. — С. 104—107; Методы психодиагностики в спорте. — М., 1984. — С. 61—67.



**Рис. 3. Вариант социограммы:**

→ — односторонний выбор, ↔ — взаимный выбор,

△ — порядковый номер члена группы

личие 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 12.

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)<sup>1</sup>. Бланк методики представлен в

<sup>1</sup> См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980. — С. 180—183.

№№ пп.	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
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

таблице 13. Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак умножения «X», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в команде. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (самая неблагоприятная).

Для оценки привлекательности группы для каждого ее члена, для представления о том, в какой мере цели и установки членов команды совпадают, может быть использован индекс групповой сплоченности Сिशора, адаптированный и модифицированный для применения в спортивных командах в ЛНИИФКе<sup>1</sup> и другими тренерами.

Данная шкала состоит из 5 разделов (вопросов). Каждый ответ оценивается определенным количеством баллов, указанным в скобках.

I. Как вы оценили бы свою принадлежность к команде?

- 1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5).
- 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4).
- 3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- 4) Не чувствую, что являюсь членом команды (2).
- 5) Тренируюсь отдельно от других членов команды (1).
- 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность (без изменения материальных условий)?

<sup>1</sup> Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте.— М., 1980.— С. 184—185.

## Атмосфера в группе

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 «X», тем более выражен признак в вашей группе.

Итак, для атмосферы в вашей группе характерны:

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Дружелюбие								Враждебность
2	Согласие								Несогласие
3	Удовлетворенность								Неудовлетворенность
4	Увлеченность								Равнодушие
5	Продуктивность								Непродуктивность
6	Теплота								Холодность
7	Сотрудничество								Отсутствие сотрудничества
8	Взаимная поддержка								Недоброжелательность
9	Занимательность								Скука
10	Успешность								Неуспешность

- 1) Да, очень хотел бы перейти (1).
- 2) Скорее всего перешел бы, чем остался (2).
- 3) Не вижу никакой разницы (3).
- 4) Скорее всего остался бы в своей команде (4).
- 5) Очень хотел бы остаться в своей команде (5).
- 6) Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?

А. На тренировках: 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).

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»).

IV. Каковы взаимоотношения спортсменов с тренером (тренерами) команды? (См. «А» и «Б».)

V. 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).

С помощью адаптированной Н. В. Гришиной методики К. Н. Томаса (1973), американского социального психолога, определяются типические способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько спортсмен склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, в школьной команде, стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается обострить их, а также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной спортивной деятельности.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса; б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение; б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего; б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение; б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого; б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя; б) Я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно; б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего; б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий; б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего; б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы; б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры; б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию; б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах; б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения; б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого; б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего; б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем; б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы; б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия; б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому; б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между мной и другим человеком; б) Я отстаиваю свою позицию.

## Ключ для опросника

№№ пп.	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б				а
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14		а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б		а	
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас; б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу; б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте; б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию; б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров; б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего; б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию; б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого; б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом (табл. 14). Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях, например при отборе в команду школы для участия в соревнованиях, в ситуациях наличия в команде двух и более лидеров и т. д.

## § 2. ИЗМЕРЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер — спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым<sup>1</sup>. 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 приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.

<sup>1</sup> См.: Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М., 1980. — С. 172—180.

5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
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.

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.

Результат опроса представляют графически или с помощью таблицы. На таблице 15 дан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер-спортсмен».

Таблица 15

№№ пп.	Фамилия, и. о. (код)	Показатели			
		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
11	Средняя арифметическая $\bar{x} \pm m$	$3,7 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	$4,1 \pm 0,5$	$12,2 \pm 1,7$

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса 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, выражение стремления к общению с тренером.

Оценка этих отношений может производиться также по 5-балльной шкале, представленной на таблице 16, составленной В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

Таблица 16

**Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом**

№ пп.	Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условные оценки
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 советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не исполнить указаний	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот, открыто конфликтует	1

**§ 3. ГРУППОВАЯ ОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ,  
МЕТОД ПАРНОГО СРАВНЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТА  
ОБЩЕНИЯ**

В процессе совместной деятельности у членов школьного 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 15 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 требований может быть выражен определенным числом качеств личности (это число варьирует 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 на таблице 17.

Таблица 17

№№ пп.	Качество (от 20 до 180 признаков)	Отсутствие качества	Качество присуще	
			в большой степени	в малой 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 проводящим 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 на таблице 18.

Таблица 18

Матрица парных сравнений

№№ пп.	Фамилия. и. о.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Сумма очков	Балл
1	Аркадьев Н.	—	1	0	0	1	0	1	0	0	3	4
2	Белов С.	0	—	0	0	1	0	1	0	0	2	3
3	Володин О.	1	1	—	1	1	0	1	0	1	6	7
4	Денисов К.	1	1	0	—	1	0	1	0	1	5	6
5	Еремин Д.	0	0	0	0	—	0	1	0	0	1	2
6	Жуков Р.	1	1	1	1	1	—	1	1	1	8	9
7	Зотов А.	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	1
8	Иванов Б.	1	1	1	1	1	0	1	—	1	7	8
9	Климов В.	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-балльная 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 служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Д. Крауном и Д. Марлоу (1960, 1964). Здесь мы приводим сокращенный вариант этой шкалы<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См.: Шкала Марлоу—Крауна для исследования мотивации одобрения: Методическое 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.

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 в одобрении 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.

### 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. Был случай, когда я бросил 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. Был случай, когда я придумал 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 думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

### Самооценка отношений с тренером

На таблице 19 дан образец регистрируемого бланка. Ответы ранжируются по 7-балльной шкале. Более подробное содержание каждой оценки дано в таблице 20.

## Регистрационный лист

Фамилия, 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 играю

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, чем обычно

1 2 3 4 5 6 7

не лучше и не хуже, чем обычно

Таблица 20

## Пункты шкалы самооценки

№№ пп.	Состояние	Результативность игры
1	Значительно улучшается, действует положительно, стимулирует, мобилизует, повышает настроение, желание играть, спортивная 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)

#### § 4. ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ, САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ 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. И. п. — 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 и. п. Повторить 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 вестибуло-вегетативных реакций).

##### Оценка волевого качества 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 в 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-й, 3-й и 4-й минут отдыха по 30 с подсчитывается пульс. Затем высчитывается индекс «степ-теста» по формуле:

$$\text{инд.} = \frac{18000}{П2+П3+2П4}$$

где П2, П3, П4 — частота пульса за 30 с на 2-й, 3-й, 4-й минуте, а 18 000 — постоянное число.

Нормативы: «отлично» — 125 и выше, «хорошо» — 110—124, «удовлетворительно» — 83—109, «плохо» — 67—82, «очень плохо» 66 и ниже.

Проба может проводиться одновременно с большой группой людей под команду руководителя. Для этого, например, класс, поток делится на две половины: одна выполняет упражнение, другая подсчитывает пульс по команде руководителя и записывает результаты. Восхождение на общую скамейку проводится под команду руководителя: «Начинай! Раз-два, три-четыре» и т. д., «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 статистических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и др., а также по способности к спуртам — продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

О волевых качествах — смелости, решительности можно судить путем наблюдения за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также путем 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 бумагах разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по буму, лежащему на земле, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на бумаге высотой 1,5 м (при надлежащей страховке). Пример упражнения: И. п. — 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 плечу; 7 — левая рука на пояс; 8 — правая рука на пояс и т. д. По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому буму, а затем по высокому. Особое внимание обращается на движение спиной вперед. Если обследуемый сохраняет точность, ко-

ординарованность движений, выполняет упражнение на высоком уровне, так же как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляется 5 баллов. При проявлении некоторой неуверенности, — 2 ошибках в выполнении упражнения — 4 балла. При проявлении робости, 2—4 ошибках — 3 балла. При проявлении робости, ведущей 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. Киселевым<sup>1</sup>.

На бланке с перечислением 20 различных качеств личности (табл. 21) спортсмен в левой колонке (N) ранжирует эти качества

Таблица 21

Анкета «Самооценка личности»

N		Разряд			Вид
		N	d	d <sup>2</sup>	
	Уступчивость				
	Смелость				
	Вспыльчивость				
	Настойчивость				
	Нервозность				
	Терпеливость				
	Увлекаемость				
	Пассивность				
	Холодность				
	Энтузиазм				
	Осторожность				
	Капризность				
	Медлительность				
	Нерешительность				
	Энергичность				
	Жизнерадостность				
	Мнительность				
	Упрямство				
	Беспечность				
	Застенчивость				

$$r = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{(n^2 - n)n};$$

$$\frac{\Sigma}{0,00075}$$

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2;$$

<sup>1</sup> Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М., 1977. — С. 11—19.

ва в той мере, в какой они ему самому более нравятся, для него более значимы (20 — высший балл, 1 — низший балл). 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 желаемым и реальным уровнем развития каждого качества (d), эта разность возводится в квадрат и вычисляется общая сумма ( $\Sigma$ ). Затем вычисляется коэффициент корреляции по данным в таблице формулам. Чем более коэффициент корреляции приближается к 1, тем более высокая самооценка личности присуща данному спортсмену. Как показывают исследования, ведущие спортсмены, как правило, имеют повышенную самооценку личности по сравнению с менее именитыми спортсменами.

### Оценка психической надежности

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной кандидатом психологических наук 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, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться 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 (табл. 22). 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 (табл. 22).

## Анкета психической надежности

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, 6а 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) Находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь,
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения,
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших 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 спортивные 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 переключаться 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.

Подчеркивается 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 данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ — от 12 до 5 баллов, СР — от 10 до 6 баллов, М-Э — от 10 до 7 баллов, 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**

№№ пп.	Компоненты психической надежности												
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегу- ляция)			М-Э (мотивационно- энергетический компонент)			Ст-П (стабильность — помехоустойчи- вость)			
	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				

## § 5. ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ

Проективные методики в советской 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 (Ф. В. Бассин, 1969; В. А. Бодров и др., 1981; А. Ф. Бурлачук, 1979; Б. В. Зайгарник, 1971; С. Я. Рубинштейн, 1970; Е. Т. Соколова, 1980, В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов 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. Испытуемого 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, ТАТ, и др.), заключающиеся в 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 Зонди).

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 фор-

мальных 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, обобщенная 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), он 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, в том числе в связи с ложными зарубежными концепциями личности, на которых они основаны. Но, с другой стороны, есть основания использовать тот фактический материал, который эти методики позволяют получить, опираясь на хорошо обработанную и стандартизированную их технику. Многие авторитетные психологи, обоснованно критикующие проективные тесты, в то же время успешно реализуют получаемую с их помощью информацию, которую интерпретируют с позиций передовой советской 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, звук пишущей машинки, рожка, стоны и др. — всего 10 наборов по 3 типа звуков в каждом). Испытуемому после прослушивания каждого набора предлагается составить рассказ. В рассказе 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 предъявляются картины, изображающие некоторый фон, и определенные (вырезанные) фигуры. Присоединив фигуру к фону, испытуемый составляет картину, которую затем следует опи-

сать как ситуацию. В качестве фона используются 22 рисунка (жилая комната, спальня, уличная сцена, лесная поляна и др.), предъявляемые поочередно, и 67 фигур, которые постоянно находятся перед испытуемым. Выбор и размещение фигур регистрируется.

**Зонди-тест**, опубликован в 1947 г. и назван по имени его автора — венгерского психолога. Тест состоит из 48 карточек с портретами психологически больных (шизофрения параноидная, шизофрения кататоническая, депрессия, мания, истерия, эпилепсия, садизм, гомосексуализм). Карточки разделены на 6 групп по 8 штук (в группах имеется по портрету представителя каждой категории больных). Предлагается выбрать в каждой группе портретов по 2 наиболее и по 2 наименее понравившихся. Считается, что если 4 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. Маришук) в несколько измененной форме. В каждую группу карточек помимо 8 больных добавлялось по 2 фотографии здоровых людей и по 2 фотографии олигофренов. Тест позволил выявить ряд испытуемых,отягощенных недугами. С другой стороны, здоровые, положительно аттестуемые участники эксперимента (в нашем случае курсанты-летчики) 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 Зонди.

**Метод Роршаха.** Он представляет собой предъявление поочередно 10 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.

Однако в психологических исследованиях спортсменов достаточно успешно применялась более упрощенная методика (В. Л. Маришук, 1980, 1981), основанная на принципах теста Роршаха. Суть ее в следующем. Группе испытуемых на плакате

(ватманском листе) предъявляется рисунок (выраженный приближенно к восьмому рисунку по Роршаху и 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). В исследованиях с привлечением более 1000 человек это количество варьировало от 5 до 42.

2. Количество суждений, имеющих какое-либо достаточно определенное отношение к рисунку (от 5 до 32).

3. Количество суждений вне каких-либо ассоциаций с рисунком (от 0 до 23).

4. Количество суждений, явно неадекватных, вызывающих различные опасения в отношении испытуемого (от 0 до 8 и по количеству обследованных — у 6% от общего числа).

5. Количество ответов, характеризующих рисунок в целом, по наиболее крупным его частям и с описанием очень мелких деталей (соответственно): 1) от 0 до 5; 2) от 0 до 14; 3) от 0 до 12.

6. Количество ответов с интерпретацией цветов (от 0 до 8).

По 2-му показателю можно судить о развитии продуктивного воображения.

Наличие излишнего количества (более 3—5) суждений по 3-му показателю и особенно по 4-му 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. У наших испытуемых (на одном рисунке) оно равнялось примерно 1:4:2.

Особый интерес представляли также отдельные высказывания, характеризующие склонности и мотивы испытуемых (стремление к спортивному мастерству, престижу, индивидуализм, повышенный интерес к сексу, алкоголю и др.).

Определенный интерес вызывает 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 какую-то роль при таком выборе цвет объекта.

Метод ТАТ (тематический апперцепционный тест) 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.

О. Н. Кузнецовым и В. И. Евдокимовым апробирован ТАТ из 10 картинок на авиационную тематику. В. И. Евдокимов провел исследования с картинками на спортивную тему.

Испытуемым предлагалось придумать по каждой картинке 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, трудности его спортивного пути, отношение к трудностям, к описуемым явлениям и др.

При условии предъявления 10 картинок на спортивную тему с перечисленными выше сюжетами возможно оценивать следующие показатели (например, в описанных выше 9-балльной или 5-балльной шкалах по мере выраженности признака):

1. Мотивы испытуемого к спортивной деятельности по их силе и обоснованности, 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, красиво!», «Ах, противно!» и т. п.).

4. Особенности умственного развития (логичность, системность изложения, обсуждение материала, заключение или примитивный пересказ, творческие наклонности).

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; вводятся 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 10 картинкам. Таким образом, по каждому признаку можно набрать от 0 до 90 баллов, что характеризует его выраженность в количественной мере.

### Тест незавершенных предположений

Испытуемому диктуется начало предложения и затем дается с на его завершение, затем читается следующее предложение. В исследовании спортсменов применялись следующие 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; к товарищам по спортивной команде; к спортивному коллективу; к самому себе; к различным ценностным ориентациям; к вопросам секса; к прошлому и будущему; к трудностям спорта.

Может быть получена информация: о мотивах в спорте; об эмоционально-голевой сфере испытуемого; о наличии различных неблагоприятных характерологических особенностей; об агрессивности, озлобленности; о 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 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; 60% — 4; 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 порою 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 невыдержанных вслух взглядах на социально значимые события, проблемы, целесообразно задавать вопросы «не в лоб», а косвенным методом. Например, предлагается рассказать, как, по мнению обследуемого, основная масса населения Чехо-Словакии воспринимает те или иные перемены в политической жизни страны. Важная психодиагностическая информация может быть получена при этом в наблюдении за мимикой, пантомимикой обследуемых (выражение радости, печали, гнева, безразличия и др.).

## § 1. ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ

Исследование ощущений и восприятий 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 определенного человека можно судить также о его функциональном состоянии, утомлении (больше выражено утомление — ухудшаются пороги).

**Зрительное ощущение (определение нижнего порога)**

Простейший способ приблизительного измерения описан К. К. Платоновым<sup>1</sup>. Используются плакаты с рисунками кольца Ландольдта (рис. 4). 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

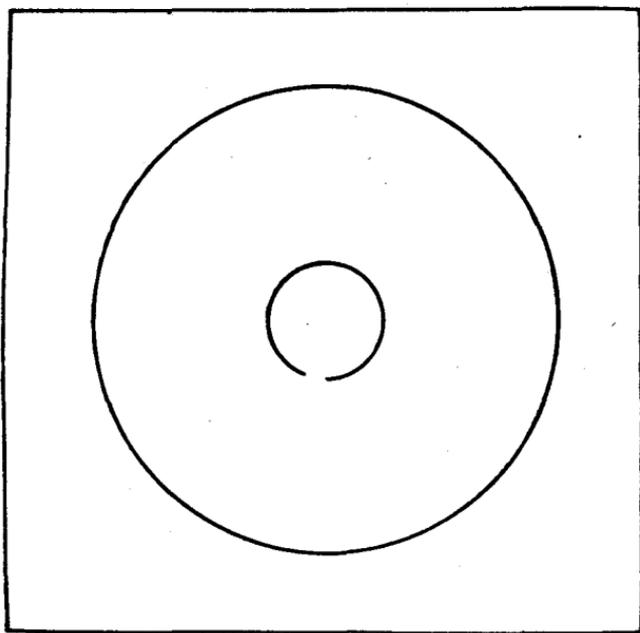


Рис. 4. Кольцо Ландольдта на плакате

<sup>1</sup> Платонов К. К. Психологический практикум. — М., 1960.

рулетка для измерения расстояния от испытуемого до плаката или соответствующая разметка по 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 3 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.

Таблица 23

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Расстояние до таблицы, с которого обнаружен разрыв (см)	640	620— 640	590— 620	550— 590	500— 550	430— 500	330— 430	200— 330	200

### Тактильное ощущение (нижний его порог)

Исследуется с помощью экстеziометра. Испытуемому на глаза одевается повязка. Экспериментатор прикасается к кожной поверхности испытуемого на тыльной стороне ладони ножками экстеziометра, 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 экстеziометра 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 1—2—3—5-копеечные монеты (соответственно 1—2—3—5 г). Испытуемому одеваются 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 к. (3+2 и 3+1), спрашивая, который груз тяжелее, затем добавляет 1 к. и 2 к., 3 к. 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, пока испытуемый его услышит. Затем от величины несколько большей абсолютного порога ослабляет звук до тех пор, пока он 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. 5). Сторона линейки, обращенная к испытуемому, заклеивается белой бумагой, посередине четкая полоска, которая разделяет линейку на две половины (левую и правую). Сверху два ползушка.

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 10 раз.

Определяется процентная точность ( $T$ ) измерения длины отрезка по формуле

$$T = \frac{100 - C_2 \cdot 100}{C_1},$$

где  $C_2$  — сумма разностей от заданной длины отрезка (сумма ошибок испытуемого в мм),  $C_1$  — сумма отрезков, предъявляемых экспериментатором.

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%

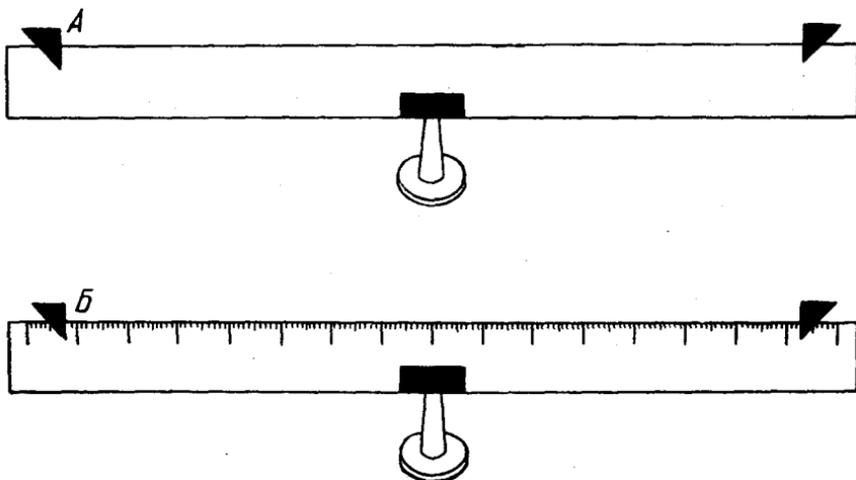
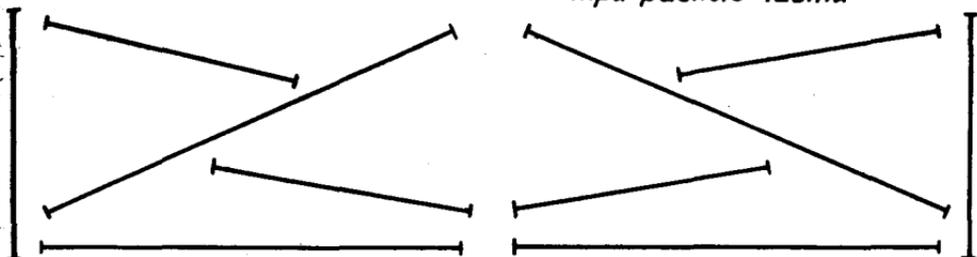


Рис. 5. Глазомерная линейка: А — вид со стороны испытуемого; Б — вид со стороны экспериментатора

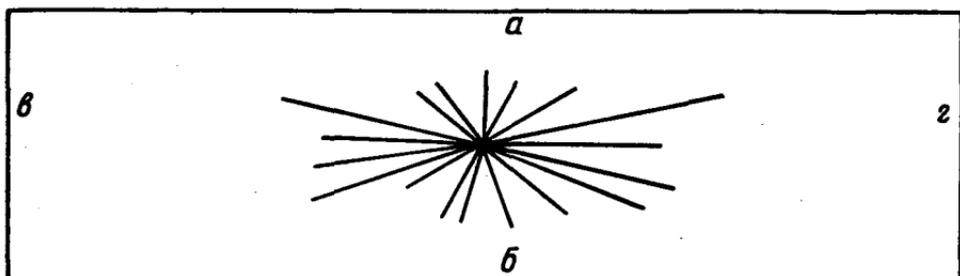
# Глазомер

1. Разделить отрезки пополам

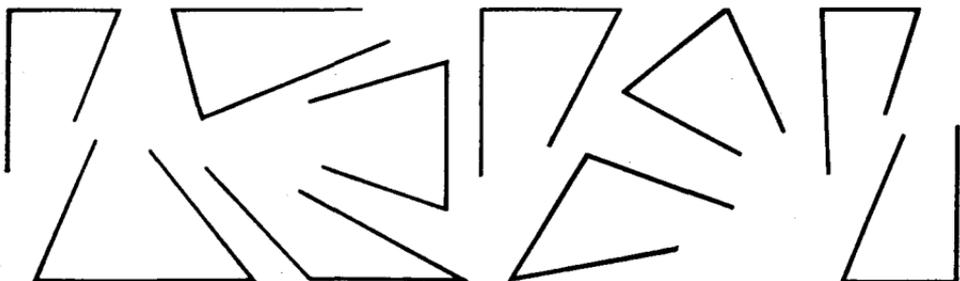
2. Разделить отрезки на три равные части



3. Определить точки пересечений продолжения стрелок с прямыми



4. Определить вершины треугольников



5. Определить центры окружностей и точки пересечений

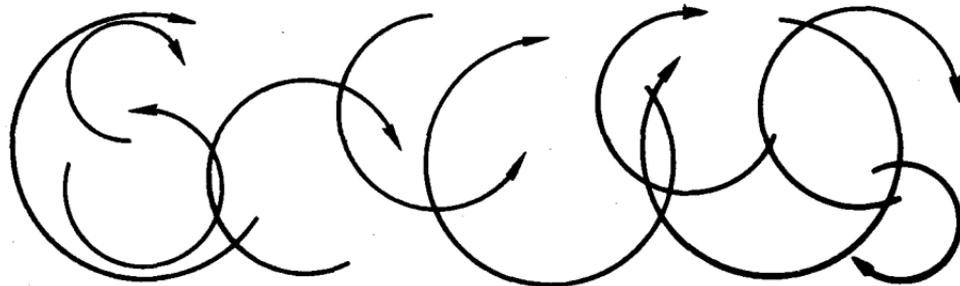


Рис. 6. Бланк для методики «Глазомер»

Рассмотренные показатели возможно оценивать также с помощью специальной таблицы «глазомер» (рис. 6). 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
Ошибки (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. 7). На таблице 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°.

Испытуемым 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.)

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

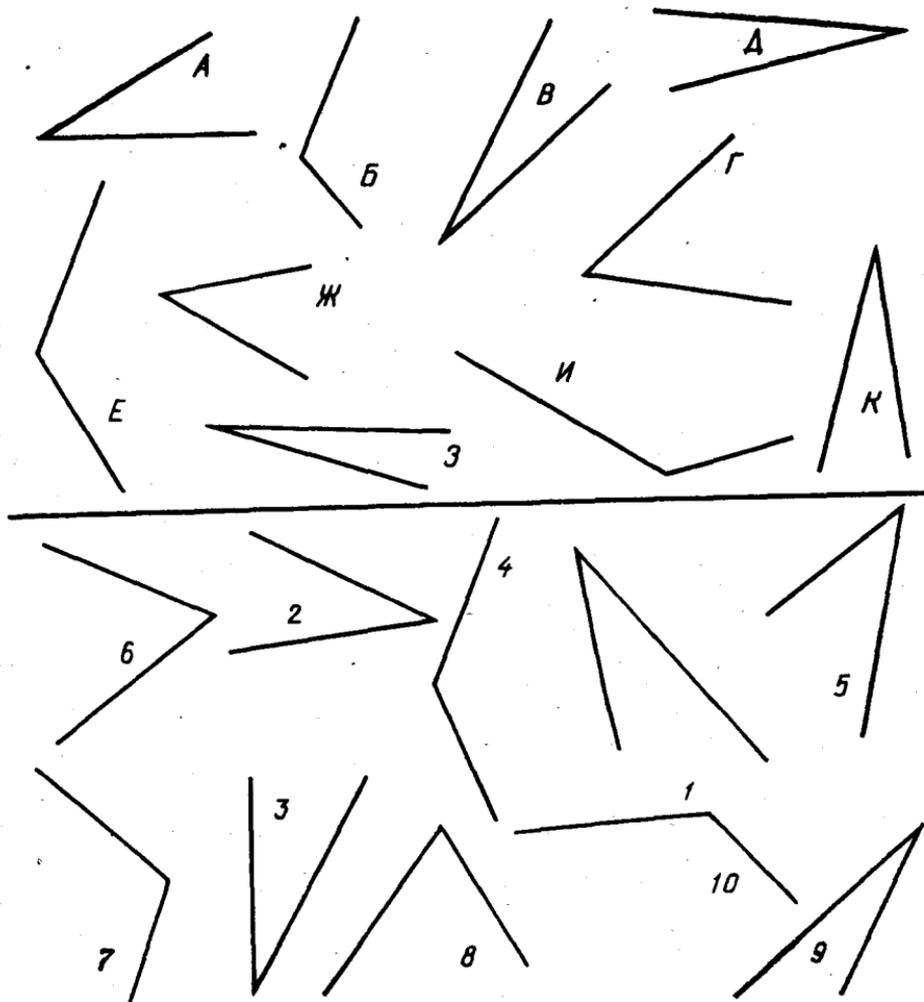


Рис. 7. Плакат для методики «Углы»

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 фигуры под № 1 и найдите соответствующую ей или наиболее близкую по угловой величине фигуру, обозначенную буквой. Запишите: № 1 и рядом соответствующую букву, например К. Затем ищите фигуру № 2 и ей соответствующую 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.

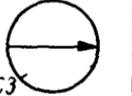
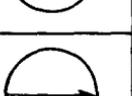
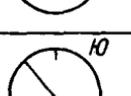
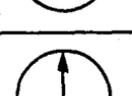
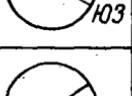
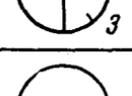
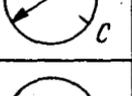
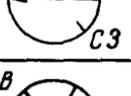
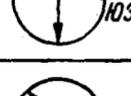
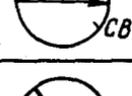
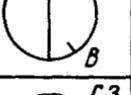
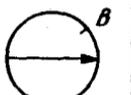
I					
II					
III					
IV					
V					
VI					
VII					
VIII					
IX					
X					

Рис. 8. Бланк для методики «компас»

## Восприятие пространственных признаков Методика «Компас»

Исследование производится с помощью таблицы (рис. 8). На таблице схематически изображено по 5 компасов в каждой строке. Необходимо относительно одной точки отсчета сторон света, мысленно воспроизводя остальные стороны света, определить, куда показывает стрелка. Затем из 5 компасов определить, который показывает в направлении, обозначенном в самом начале строки. Например, на первой строке указано искать Ю-З. Это № 2 и № 3. 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 картах 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 по одному числу около любого часа, стрелки, а циферблат повернут на неопределенное количество градусов (рис. 9). Набор картинок может предьявляться на плакате. 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. 10). Необходимо определить, какое время показывают стрелки.

При работе с бланками оценка выводится по таблице 30.

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

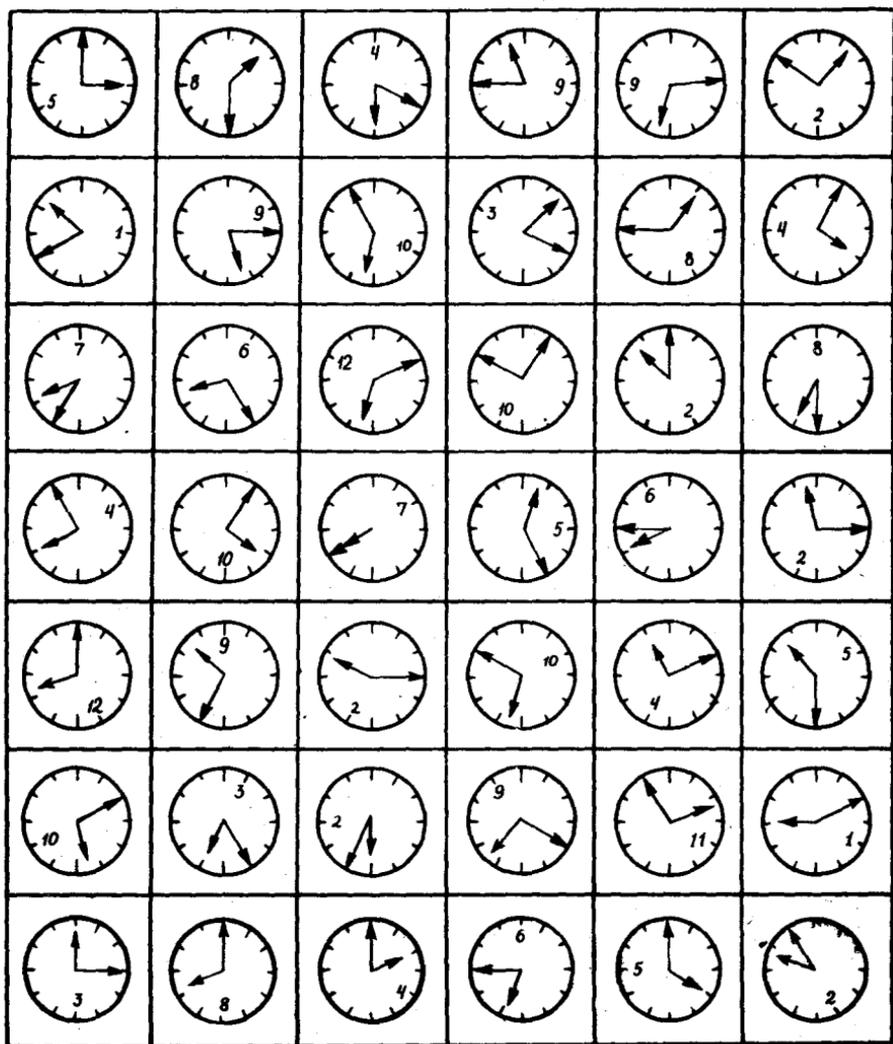


Рис. 9. Бланк для методички «Часы»

При работе со стендом каждая картина представляется на 12 с (по определенной программе). И в первом и во втором случае обследуемые пишут номера заданий и ответ. Например:  $3=11$  ч 15 мин;  $4=21$  ч 20 мин. Оценки при этом (как и в случае использования плаката вместо бланков) облегчаются 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

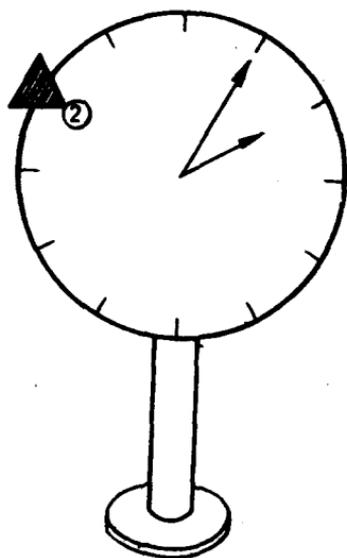


Рис. 10. Макет «часы». Стрелки и циферблат подвижные с зажимом (на обратной стороне). Слева зажим со съемной табличкой, обозначающей условный час.

только на одну цифру, показывающую какой-нибудь час, определить время на каждом циферблате. Бланки вращать не разрешается, положение часов нужно представлять мысленно. Ответы пишите следующим образом: № задания и ответ, следуя по строчкам слева направо. Например (показать на доске мелком 3 примера). Работать 8 мин. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовились! Начали! ... Стоп!»

### Методика «Совмещение вырезов»

Исследование проводится с помощью таблицы (рис. 11), которая может предьявляться также в виде плаката. На таблице сверху изображены 15 фигур с вырезами, а внизу на второй ее 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 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

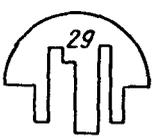
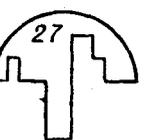
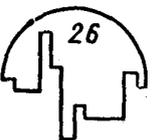
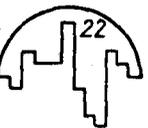
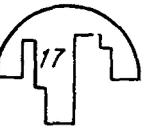
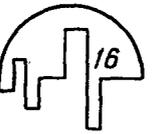
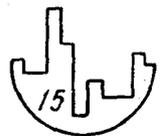
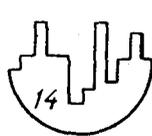
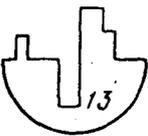
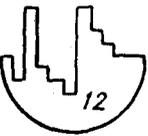
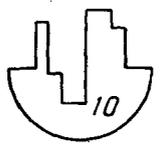
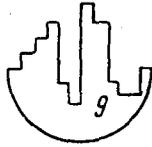
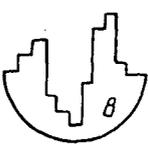
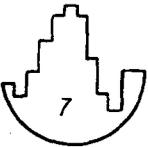
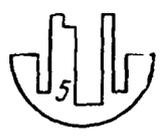
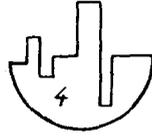
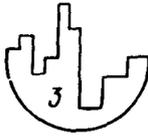
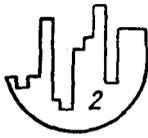
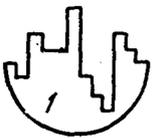
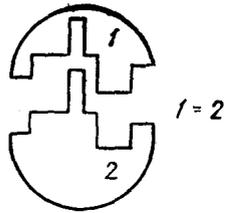


Рис. 11. Плакат для методики «Вырезы»

Результаты обследования данной методикой (как и методиками «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, обозначая ударом карандаша начало и конец временного отрезка. Испытуемый должен включить и остановить секундомер, воспроизводя указанный интервал времени. Целесообразно давать по 10 проб с таким расчетом, чтобы они относительно равномерно распределялись в указанном диапазоне 6—12 с.

Определяется процентная точность ( $T$ ) оценки интервалов времени по формуле

$$T = \frac{100 - C_2 \cdot 100}{C_1},$$

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.

$$T = \frac{100 - 10 \cdot 100}{89} = 88,8 \%$$

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%

## § 2. ВНИМАНИЕ

### 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. 12). 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.

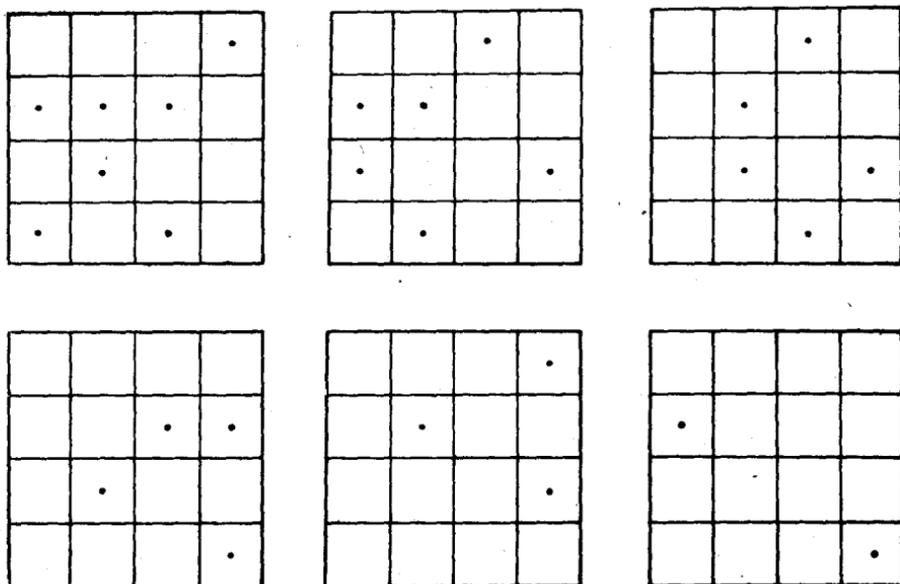
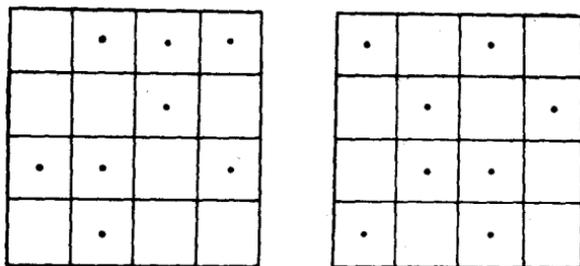


Рис. 12. Плакаты для методики «Объем внимания»

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.

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. 13), которое рассматривают также как один из тестов, характеризующих устойчивость внимания. Исследование может 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 в 9-балльной шкале при выполнении задания с плаката 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, определить, где она кончается. Начинаются линии слева, кончаются обязательно справа. Начинайте с линии, обозначенной слева № 1, найдите, где она закончится, там соответствующий номер, 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

### Корректирующая проба

Обследуемому предлагается 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. Может при этом меняться задание: ту букву, что зачеркивал, подчеркнуть, а ту, что подчеркивал, — 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

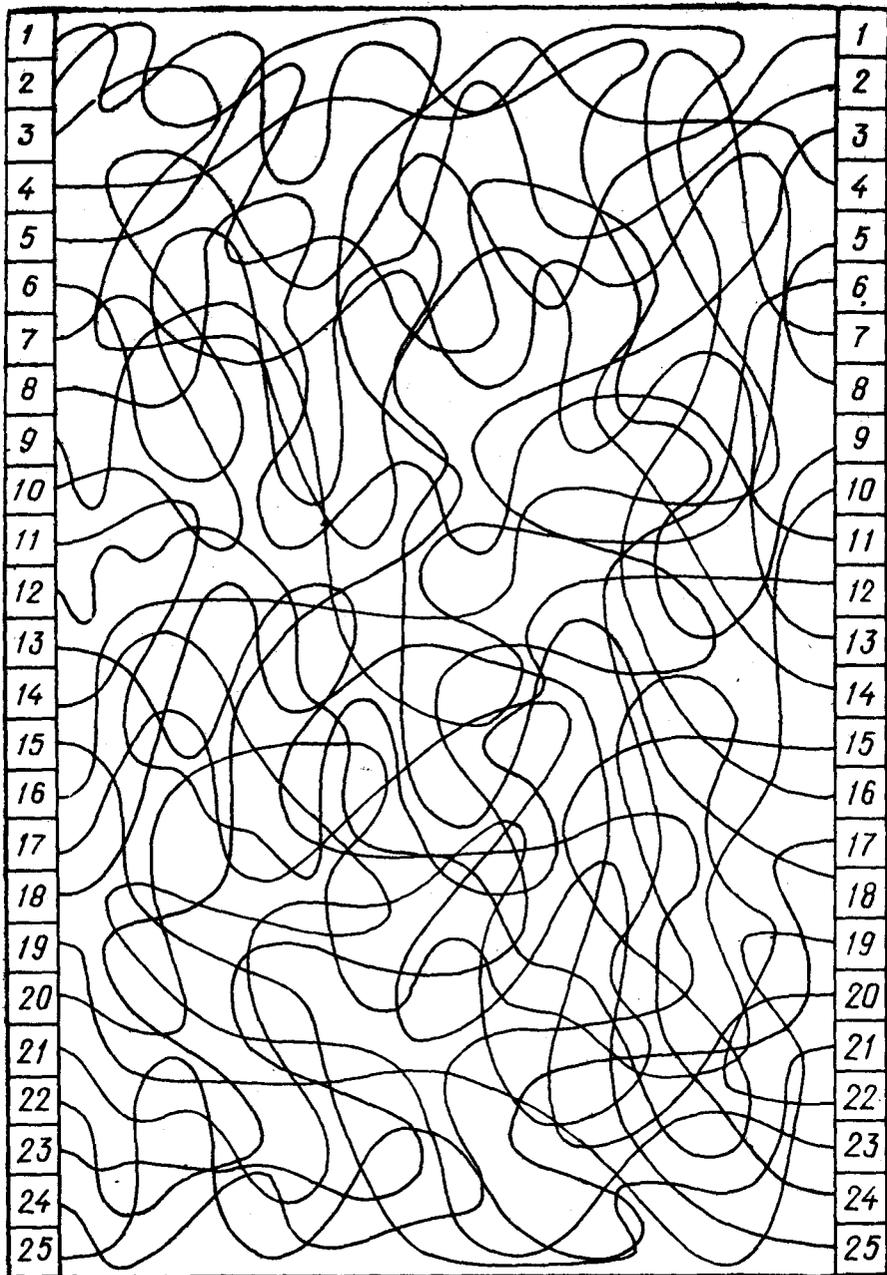


Рис. 13. Бланк «Перепутанные линии»

заданий осуществляется с помощью специальных шаблонов (в таблицах выражаются соответствующие буквы и шаблон накладывается на проверяемый текст).

При выполнении 10-минутной пробы по корректурному бланку со сменой задания (см. инструкцию) оценка выставляется по таблице 35. За каждую ошибку (пропущенную букву или неверно зачеркнутую) вычитается 20 знаков, за пропущенную строку — минус 60 знаков.

Таблица 35

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во 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, растет 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. Начинайте работать первым способом, через минуту последует команда: «Черта, второй способ!» Это значит — нужно провести вертикальную черту на том месте, где застанет команда, и продолжать работу вторым способом. Затем следует через минуту команда: «Черта, первый способ!» Поставите черту и начнете работать первым способом и т. д. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!»

### Корректурная проба с кольцами

Обследуемому предлагается бланк с кольцами Ландольдта (рис. 14). В таблице по 32 кольца в строке, всего 32 строки. Обследуемым предлагается зачеркивать кольца с определенным разрывом 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 эмоциогенного инструктирования.

Проверка осуществляется по шаблону (бланку, на котором вырезаны соответствующие кольца).

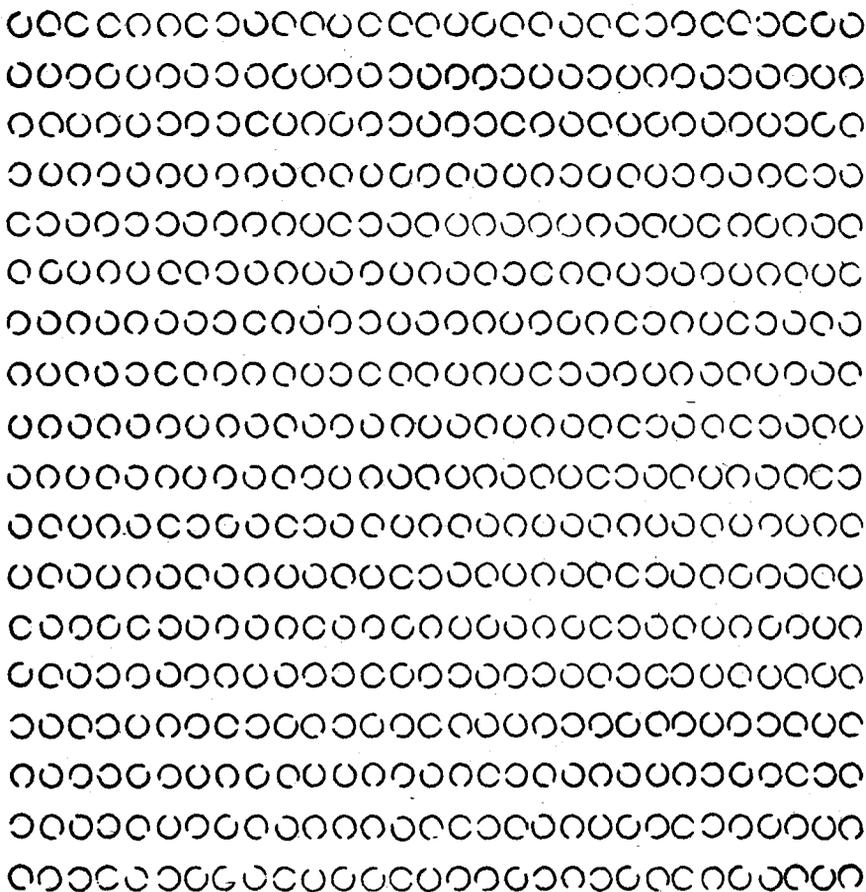


Рис. 14. Фрагмент таблицы с кольцами Ландольдта

При выполнении 5-минутной пробы оценка выставляется в условных баллах по номограмме (рис. 15), на которой учитывается количество просмотренных колец и количество ошибок. Берется средний результат из двух проб. Особое внимание обращается на изменение продуктивности от минуты к минуте и на то, как изменяется количество ошибок.

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 каждой 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 задер-

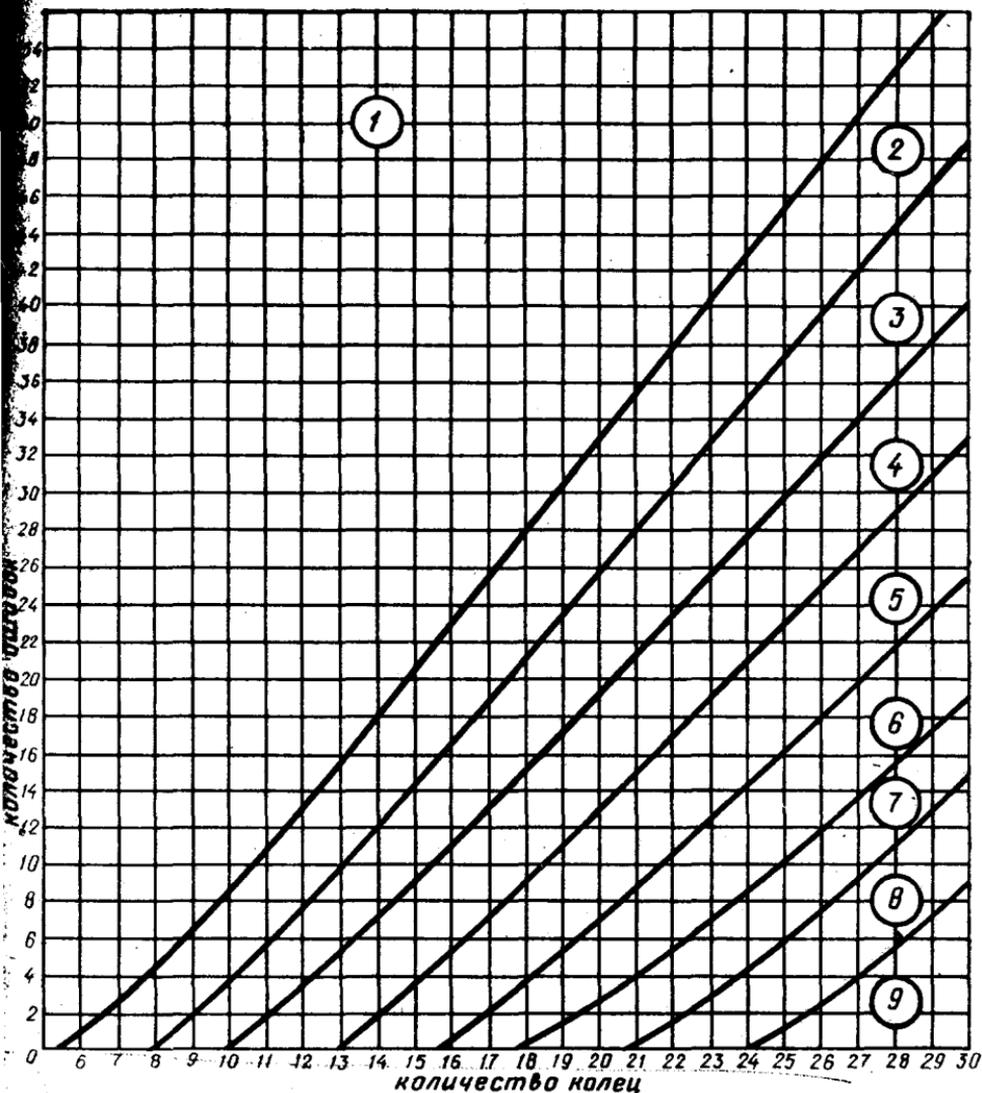


Рис. 15. Номограмма для оценки результатов заданий с кольцами Ландольдта

живаясь, 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 раз-

резом на 5 ч. Напишите сверху свою фамилию и № 2. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали! (Включить секундомер.) Стоп!»

### 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. 16, 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-м	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-з	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-з	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. 16-а. Первый бланк для методики «Отыскание чисел с переключением» (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. 16-б. Второй бланк для методики «Отыскание чисел с переключением»

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. 17). Приближенная оценка может быть выставлена и с помощью таблицы 36, в которой обобщены материалы обследования спортсменов.

Таблица 36

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	48	44—47	38—43	32—37	24—31	18—23	12—17	5—11	4

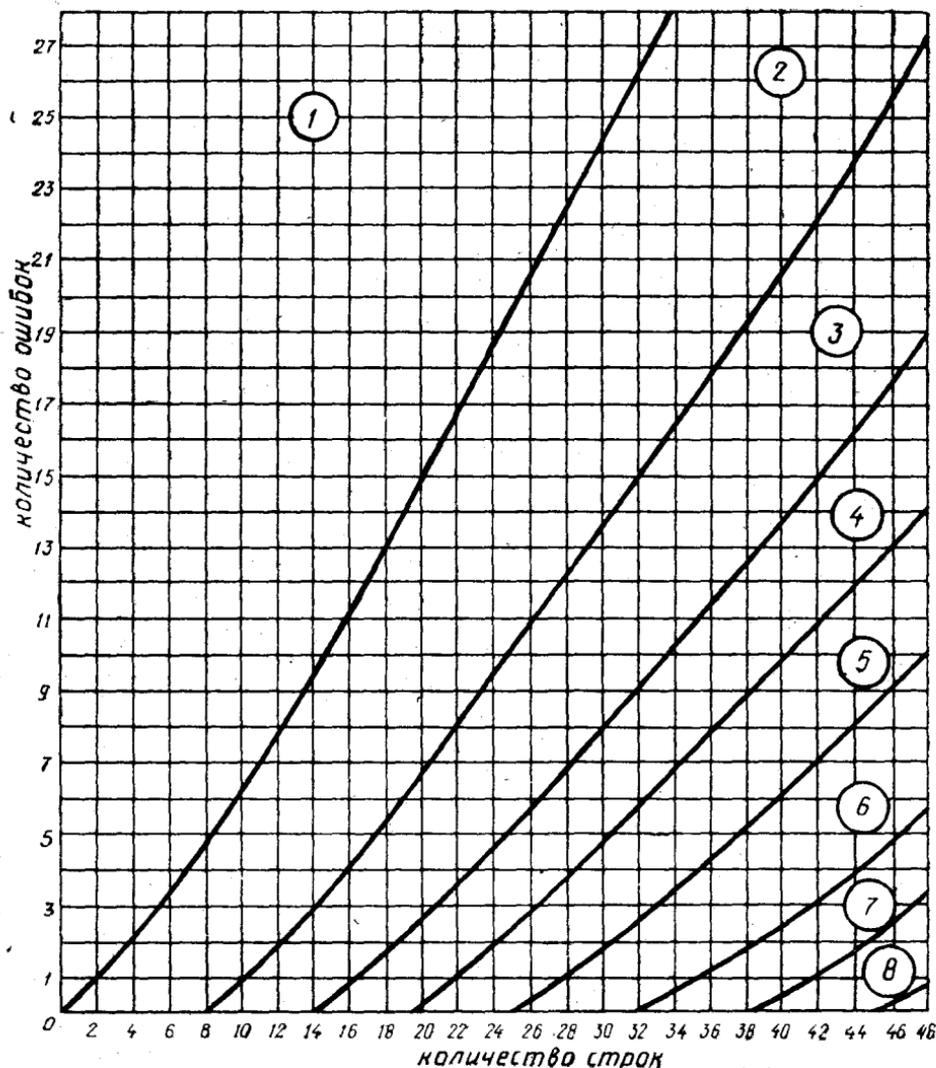


Рис. 17. Номограмма для оценки результатов в задании «Отыскание чисел с переключением»

Поскольку второе контрольное задание предъявляется после эмоционального 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; 3 — красное и т. д. Сумма двух чисел крас-

ного 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, пишете его и рядом соответствующую букву. Числа и буквы записываете 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 на опробование, разъясняя на ходу тем, кто не понял задание.) Возьмите другой бланк. Сейчас выполняйте контрольное задание. Приготовились! Начали!» Включить секундомер. Через 5 мин подать команду: «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!»

Второе контрольное задание: «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 (рис. 18), на которой 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.).

Перед обследуемым ставится задача на контрольном листе записывать в порядке очередности числа, которых нет на бланке (пропуск отсутствующего числа считается ошибкой). Время для работы с бланком «1—40» дается 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

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

Рис. 18. Бланк для отыскания недостающих чисел от 1 до 40

Инструкция: «Перед вами таблица, на которой числа от 1 до 40. Всего на таблице 25 чисел, значит, 15 (от 40) пропущено. Вам надо отыскивать по порядку числа на 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!».

### § 3. ПАМЯТЬ

В целях исследования индивидуальных особенностей, а также для выявления динамики психического состояния 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 эмоциогенное инструктирование.

Слова подбираются односложные, мало связанные между собой, из 4—6 букв, числа двухзначные, менее примечательные (не нужно 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 постарайтесь запомнить. По команде «Пишите!» возьмите карандаши и столбиком, в любой последовательности, запишите, что запомнили. Переспрашивать нельзя. На запись 40 с. По команде «Стоп!» прекратите запись и подчеркните последнее слово (число). Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Подготовиться! (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 предыду-

щем 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 эмоциогенного 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 смысл. 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. 19). Нужно запомнить, какие фигуры нарисованы, в каких клетках они находятся. Затем в течение 45 с на бланках, где заранее подготовлены решетки с 16 клетками, воспроизвести, что запомнили. Задания выполняются дважды по аналогичным плакатам (или высвечиванием с помощью диапроектора). Перед вторым предъявлением производится 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 это фигуры и как они взаимно расположены. Затем будет подана команда «Рисуйте!», и вы на своих бланках нарисуйте, 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. Попробуйте 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!»

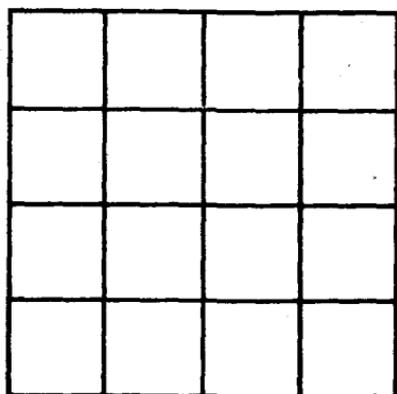
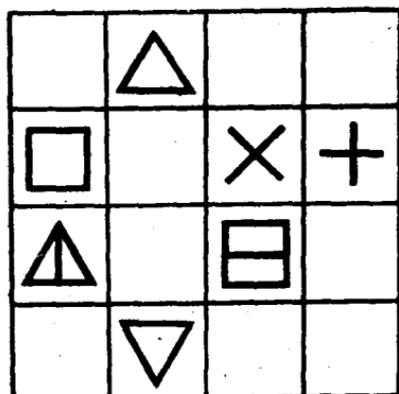


Рис. 19. Плакат (слева) и бланк для исследования зрительной памяти

### 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 5 цифр, из которых нужно складывать каждое предшествующее с последующим, записывая полученные суммы (получатся 4 суммы). Например, предъявляется 32716; 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 5 цифр (3 с на зачитывание 5 цифр и 7 с на запись). Запись ответов ведется столбиком. Более объективные и стабильные данные получаются при зачитывании 50 рядов по 5 цифр. В этом случае запись ведется столбиками по 10 рядов. После каждых 10 рядами объявляется: «Следующий столбик!» Перед последними 10 рядами проводится эмоциональное инструктирование: «Попытаться 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 5 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 4 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 (запись). Затем предъявляется следующий ряд чисел. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! ... Стоп!»

Вариант задания (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. Эти числа предъявляются на 1 мин рядами по два. Нужно складывать их в уме, сопоставлять полученную сумму с числом 10 и полученную разность запомнить. Запомнить также нужно место данной разности на плакате (где пустая клетка в данной строке), чтобы потом записать ее на своем бланке (рис. 20).

7		1
3	2	
6	8	
5		9
3	6	
8		4
4		2

	2	
		5
		4
	4	
		1
	2	
	4	

Рис. 20. Плакат для исследования зрительной оперативной памяти (слева) и бланк с ответами

Задание повторяется дважды по двум плакатам. Оценка выводится в условных баллах по таблице 42 с учетом, что за полностью правильный ответ начисляется два очка, а если число записано 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

Вторая задача, решаемая с помощью этой методики, заключается в том, что после выполнения теста на оперативную память на фоне целевой установки, требующей производить вычислительные операции и запоминать только результаты вычислений, после того как плакат убран, 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 2 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, попытайтесь 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.)

№№ пп.	Символы	1	2	3	4	5
1	$\$ : \$ +$	Марс	арфа	озон	такт	реле
2	$\times \square : \times$	атом	араб	тест	тара	очко
3	$\$ 0 = :$	гонг	игла	обод	рама	жижа
4	$+ ? 0 ?$	уран	окно	спон	азот	хата
5	$0 : 0 =$	поло	бобр	зонт	обед	счет
6	$\times = \times ? +$	карта	радар	полип	титул	топаз
7	$: \$ \times : \times$	банан	маска	катат	амеба	уксус
8	$0 = \$ \times =$	арена	Артур	финиш	атлет	ротор
9	$? \times 0 : ?$	омега	баран	астра	опрос	рампа
10	$= \square \times = \square$	тахта	банка	шалаш	ореол	каска
11	$\$ : 0 \times 0$	эпопея	пророк	мнение	космос	беседа
12	$= \times ? \times : \$$	обиход	Сатурн	фараон	баркас	Босфор
13	$\square = 0 = - 0$	фосфор	слалом	пурпур	аншлаг	понтон
14	$\times : \$ \square = 0$	пехота	аромат	рекорд	скелет	импорт
15	$? - \$ ? - =$	нитрит	Кавказ	магнат	окорок	еретик
16	$= 0 : 0 \$ \times 0$	меценат	договор	кантата	казарма	беседка
17	$\square - : = 0 : \square$	облачко	антенна	империя	оборона	принцип
18	$? \times = \times ? : 0$	артерия	резервы	аспирин	рефлекс	конкурс
19	$\times - \square - : =$	лотерея	попугай	накидка	мастика	тактика
20	$= 0 \$ = \times \$ 0$	медиана	барaban	молоток	гонорар	караван
21	$\times 0 : \$ = + 0$	орнамент	доминион	рифление	строение	смекалка
22	$? - \square : \square = \times \square$	комсомол	индианка	маргарин	оперение	крокодил
23	$0 + ? + = \$ - ?$	контракт	травната	характер	моноплан	тарантас
24	$\times : - 0 \$ : 0 ?$	препарат	квартира	скакалка	доминион	скорпион
25	$\square + 0 = \square + \times =$	оригинал	антрацит	сантонин	инстинкт	артефакт

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, оперативной памяти. Не меньше психологической информации дает он для оценки объема, распределения и переключения внимания.

Сущность задания в сопоставлении наборов 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 в 9-балльной шкале 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 5 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  $\times 0 + 0 \square$  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? Приготовьтесь! Начали! (Включить секундомер.) ... Стоп!»

#### § 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 общению, 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.

##### Тест «Логичность»

Обследуемым предъявляется бланк, на котором даны задания с двумя связанными между собой категорическими суждениями и вывод-умозаключение (силлогизм). Умозаключения частично даны логично, а в ряде случаев заведомо ложно. Требуется определить, какие выводы правильные, а какие ошибочные. На бланке следует зачеркнуть неверные ответы.

##### Бланк задания «Логичность»

- |   |       |         |
|---|-------|---------|
| 1. Все металлы проводят электричество.<br>Ртуть — металл.<br>Следовательно, ртуть проводит электричество. | верно | неверно |
| 2. Все арабы смуглы.<br>Ахмед смугл.<br>Следовательно, Ахмед — араб.                                      | верно | неверно |

- |  |       |         |
|--|-------|---------|
| 3. Некоторые капиталистические страны — члены НАТО.<br>Япония — капиталистическая страна.<br>Следовательно, Япония — член НАТО.  | верно | неверно |
| 4. Все герои Советского Союза награждаются орденом Ленина.<br>Иванов награжден орденом Ленина.<br>Следовательно, Иванов — Герой Советского Союза.  | верно | неверно |
| 5. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь.<br>«Медный всадник» — сочинение Пушкина.<br>Следовательно, «Медный всадник» нельзя прочитать за одну ночь.                                   | верно | неверно |
| 6. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности.<br>Л. мошенничеством не занимался.<br>Следовательно, Л. не привлечен к уголовной ответственности.                    | верно | неверно |
| 7. Все студенты высшей школы изучают логику.<br>Смирнов изучает логику.<br>Следовательно, Смирнов — слушатель высшей школы.  | верно | неверно |
| 8. Некоторые студенты МГУ — бывшие военнослужащие.<br>Петров — студент МГУ.<br>Следовательно, Петров — бывший военнослужащий.  | верно | неверно |
| 9. Все колхозы Московской области выполнили план хлебозаготовок.<br>Колхоз «Зареченский» не является колхозом Московской области.<br>Следовательно, колхоз «Зареченский» не выполнил хлебозаготовок. | верно | неверно |
| 10. Некоторые работники 2-го управления — юристы.<br>Фомин — юрист.<br>Следовательно, он работник 2-го управления.   | верно | неверно |
| 11. Все граждане Советского Союза имеют право на труд.<br>Иванов — гражданин Советского Союза.<br>Следовательно, Иванов имеет право на труд.   | верно | неверно |
| 12. Все металлы куются.<br>Золото — металл.<br>Следовательно, золото куется.   | верно | неверно |
| 13. Коренные жители Конго — негры.<br>Мухамед — негр.<br>Следовательно, Мухамед — житель Конго.  | верно | неверно |
| 14. Все студенты Ленинградского университета изучают историю КПСС.<br>Н. изучает историю КПСС.<br>Следовательно, Н. — студент Ленинградского университета.   | верно | неверно |

15. Когда идет дождь, крыши домов мокрые.  
Крыши всех домов мокрые.  
Следовательно, идет дождь. верно    неверно
16. Некоторые спортсмены являются профессионалами.  
Иванов — спортсмен.  
Следовательно, Иванов — профессионал. верно    неверно
17. Все студенты 3-го курса выполнили норму ГТО II ступени.  
В. выполнил норму ГТО II ступени.  
Следовательно, В. — студент 3-го курса. верно    неверно
18. Все коммунисты выступают против войны.  
Б. Иванов выступает против войны.  
Следовательно, Иванов — коммунист. верно    неверно
19. Ряд капиталистических стран Европы входит в состав Общего рынка.  
Австрия — капиталистическая страна в Европе  
Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка. верно    неверно
20. Все ученики III Б класса — отличники.  
Петя Смирнов — отличник.  
Следовательно, Петя Смирнов — ученик III Б. верно    неверно

Оценка за выполнение текста «Логичность» выводится в условных баллах 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 даваться на слух. После зачитывания дается 12 с на обдумывание и запись ответа. Например: № 1 — верно. При предъявлении задания на слух оценки выставляются по таблице 47.

Таблица 47

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	16—17	13—15	11—12	9	7—8	6

Инструкция обследуемым при предъявлении задания на слух: «Вам будут зачитываться два связанных между собой суждения и вытекающий из них вывод. Например, «Советские люди не желают войны. Колхозники нашей страны — советские люди. Следова-

вательно, колхозники не желают войны». Если вы с таким выводом согласны, то пишете: № 1 — верно, если не согласны, пишете: № 1 — неверно. Переспрашивать не разрешается. На обдумывание дается 12 с. Будьте внимательны. Что непонятно? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!» По окончании теста: «Стоп!»

### 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 5 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, круглость, печать).
  8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).
  9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
  10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила).
  11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
  12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
  13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
  14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
  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 48.

Таблица 48

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов из 20	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. 49).

Таблица 49

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 5 слов, заключенных в скобки. Необходимо из 5 этих слов подчеркнуть 2, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом, стоящим перед скобкой. Например, обобщающее слово сад и следующие за ним слова. Сад может существовать без собаки, забора и даже без садовника, но без земли и растений — не может. Значит, надо подчеркнуть слова земля и растения. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Продолжительность работы 3 минуты. Начали!» (Включить секундомер.)

### Исключение понятий *КЛАССИФИКАЦИЯ*

Обследуемым зачитывается 5 слов, из числа которых 4 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 5 слов и т. д. Задание повторяется 15 раз.

#### 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.

сидя, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Оценка выводится в условных баллах по таблице 50.

Таблица 50

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	17	15—16	13—14	12—11	10	9

Инструкция: «Я буду зачитывать по 5 слов, из которых 4 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 5 слов: кирпич, камень, глина, известь, дом. Первые 4 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 секунд. Если не успели определить нужное слово, лучше пропустить запись, чем писать наобум. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!»

#### Анализ отношений понятий

Исследуем предьявляемый бланк (табл. 51), на котором представлена исходная пара слов, которые находятся в определенном отношении (например, лес — деревья), и затем слово (например, библиотека) и 5 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 4 слова должны быть отвергнуты.

Всего предьявляется 20 заданий на 3 мин. Во втором ряду в каждом задании нужно подчеркивать одно нужное слово. Оценка выставляется в условных баллах по таблице 52.

Таблица 51

1. Школа	Больница
Обучение	Доктор, ученик, учреждение, лечение, больной
2. Песня	Картина
Глухой	Хромой, слепой, художник, рисунок, больной
3. Нож	Стол
Сталь	Вилка, дерево, стул, пища, скатерть
4. Рыба	Муха
Сеть	Решето, комар, комната, жужжать, зачитыва- ние столбиком

5. Птица	Человек
Гнездо	Люди, птенец, рабочий, зверь, дом
6. Хлеб <sup>1</sup>	Дом
Пекарь <sup>1</sup>	Вагон, город, жилище, строитель, дверь
7. Пальто	Ботинок
Пуговица	Портной, магазин, нога, шнурок, шляпа
8. Коса	Бритва
Трава	Сено, волосы, острая, сталь, инструмент
9. Нога	Рука
Сапог	Калоши, кулак, перчатка, палец, кисть
10. Вода	Пища
Жажда	Пить, голод, хлеб, рот, еда
11. Электричество	Пар
Проводка	Лампочка, лошадь, вода, трубы, кипение
12. Паровоз	Конь
Вагоны	Поезд, лошадь, овес, телега, конюшня
13. Алмаз	Железо
Редкий	Драгоценный, железный, твердый, сталь, обычный
14. Бежать	Кричать
Стоять	Молчать, ползать, шуметь, звать, плакать
15. Волк	Птица
Пасть	Воздух, клюв, соловей, яйцо, пение
16. Театр	Библиотека
Зритель	Актер, книги, читатель, библиотекарь, любитель
17. Железо	Дерево
Кузнец	Пень, пила, столяр, кора, ветка
18. Нога	Глава
Костыль	Палка, очки, слезы, зрение, нос
19. Утро	Зима
Ночь	Мороз, день, январь, осень, сани
20. Спортсмены	Студенты
Тренеры	Институты, воспитатели, учителя, преподаватели, родители

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 числителях одно слово, в знаменателях по 5 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 таблица с набором из 20 пар слов (табл. 53). Каждая пара находится в определенных отношениях. Представлены также 6 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 54.

Таблица 53

#### Задание «Сложные ассоциации»

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 54

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 обследуемым: «Возьмите бланк «Сложные ассоциации». Перед вами на таблице 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,  $\frac{А \text{ больше } Б \text{ в } 9 \text{ раз}}{Б \text{ меньше } В \text{ в } 4 \text{ раза}}$  ;

определить, что больше — В или А? Ясно, что А больше В (это видно из того, что если А=9, то Б=1, если Б=1, то В=4. Следовательно, А=9 больше В=4).

Составляется несколько вариантов таблиц по 18 задач (табл. 55), которые представляются по 5 мин.

Оценка выводится по таблице 56.

1. А больше В в 9 раз	2. А меньше В в 3 раза
Б меньше В в 4 раза	Б больше В в 4 раза
В А	В А
3. А меньше Б в 2 раза	4. А больше В в 4 раза
Б больше В в 8 раз	Б меньше В в 3 раза
А В	В А
5. А меньше Б в 3 раза	6. А больше Б в 4 раза
Б больше В в 7 раз	Б меньше В в 3 раза
А В	В А
7. А больше Б в 6 раз	8. А меньше Б в 3 раза
Б меньше В в 7 раз	Б больше В в 5 раз
А В	В А
9. А меньше Б в 10 раз	10. А больше Б в 3 раза
Б больше В в 3 раза	Б меньше В в 6 раз
В А	В А
11. А меньше Б в 10 раз	12. А больше Б в 2 раза
Б больше В в 6 раз	Б меньше В в 5 раз
А Б	А В
13. А меньше Б в 5 раз	14. А меньше Б в 5 раз
Б больше В в 6 раз	Б больше В в 2 раза
В А	А В
15. А больше Б в 4 раза	16. А меньше Б в 3 раза
Б меньше В в 3 раза	Б больше В в 2 раза
В А	А В
17. А больше Б в 9 раз	18. А больше Б в 3 раза
Б меньше В в 12 раз	Б меньше В в 5 раз
В А	А В

Таблица 56

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: «Всем предстоит решить 18 логических задач в течение 5 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!»

### 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 определенного 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 по одному.

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 прямыми 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!

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 этого 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-го, 7-го, 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 57 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 57

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Очки за правильно выполненное задание	25	22—24	18—20	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)

Одна из наиболее прогностических методик, 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 (рис. 21). Надо определить закономерность, связывающую между собой фигуры на рисунке, и указать номер искомой фигуры. На выполнение задания дается 30 мин. В Ленинградском Военном институте физической культуры изданы 2 варианта альбомов (по 30 рисунков). Решение каждой задачи (по рисунку) оценивается определенным количеством очков (табл. 58).

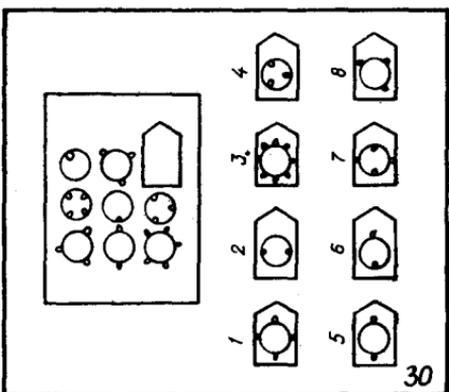
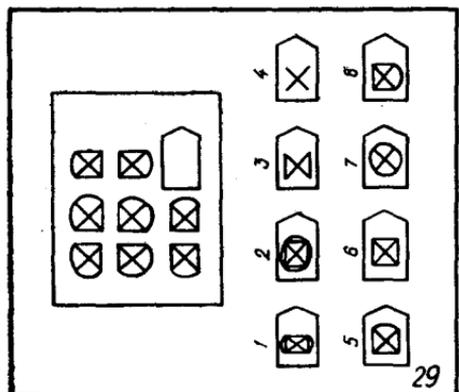
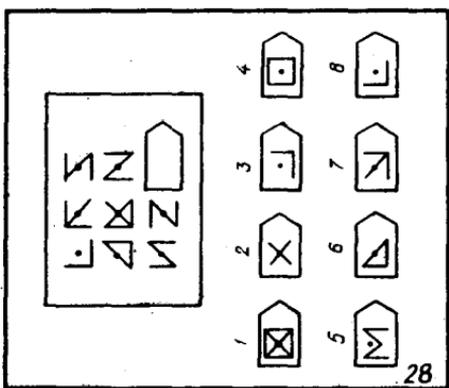
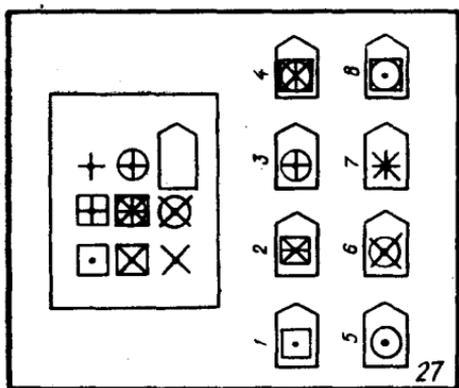
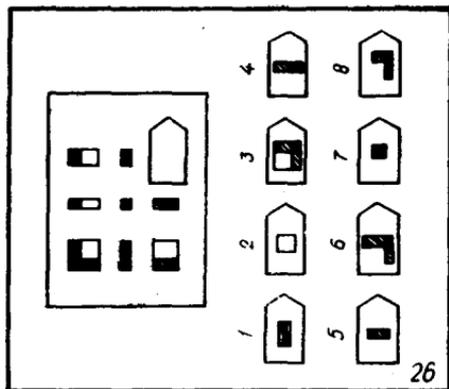
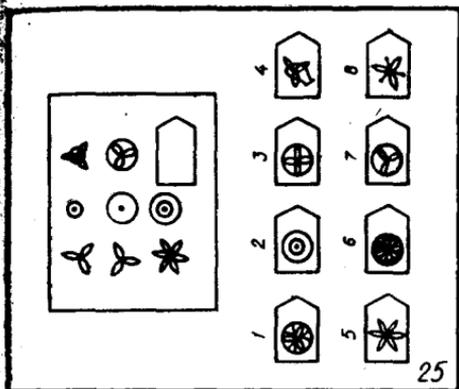


Рис. 21. Рисунки для теста Равена (25—30)

№ задания	№ правильного ответа	Очки за ответ	№ задания	№ правильного ответа	Очки за ответ
1	2	1	16	1	6
2	2	3	17	6	6
3	3	1	18	2	5
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	6	27	5	8
13	2	4	28	4	7
14	8	7	29	6	8
15	4	3	30	5	6

Оценка в условных баллах выводится по таблице 59.

Таблица 59

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

### Тест «Толкование пословиц»

Это один из наиболее информативных тестов, хорошо коррелирующий с успехами в теоретическом обучении, успешно применяемый для выявления дебильности. 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 проводится следующим образом. 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 60.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	15—17	13—15	10—12	7—8	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. Взятся 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 исправит. 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. Балль-

ная 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  $\frac{1}{5}$ . Затем эти числа складываются и пишется сумма в числителе, а в знаменателе верхнее число, получается  $\frac{6}{1}$ . Снова складываем уже новые числа и повторяем операцию, получается  $\frac{7}{6}$ . Следующая сумма будет 13, но десятки отбрасываются, и получается  $\frac{3}{7}$ , затем  $\frac{0}{3}$ ;  $\frac{3}{0}$ ;  $\frac{3}{3}$ ;  $\frac{6}{3}$  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:  $\frac{1}{5}$ ;  $\frac{5}{6}$ ;  $\frac{6}{1}$ ;  $\frac{1}{7}$ ;  $\frac{7}{8}$ ;  $\frac{8}{5}$  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  $\frac{5}{0}$ ;  $\frac{0}{5}$ ;  $\frac{5}{0}$  и т. д., нужно к числителю или знаменателю прибавить единицу и продолжить работу. Перед контрольным тестом проводится 5-минутная тренировка. Работа продолжается 10 мин. Оценка в условных баллах выставляется по таблице 61.

Таблица 61

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 не выполненным.

### Тест комбинаторных действий (способностей)

Заключается в том, что обследуемым предъявляется бланк с шифром и набором цифр по 4 в каждом ряду (рис. 22). Каждой цифре соответствует определенный слог. Необходимо вначале по цифрам записать в вертикальные столбики слоги, выбирая их из шифра (см. рис. 23), затем из слогов составить слово из 4 букв, которое записать в горизонтальной клетке. Работа продолжается 7 мин.

Оценки в условных баллах выставляются по таблице 62.

Таблица 62

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	27	25—20	23—24	20—12	17—19	14—16	14—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 облегчается на 3 единицы правильных ответов: 9 баллов — 24 правильных ответа, 1 балл — 4 правильных ответа.

Инструкция для работы со специальным бланком: «Возьмите бланки. Задача выполняется в два этапа. Вначале отыскиваются и записываются необходимые слоги, а затем из найденных слогов складываются слова. Найдите на бланке фигуру под № 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 очередности, 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!»

### 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 диктуются как пробные 13 слов за 15 с, потом букво-

Шифр

6	3	5	4	9	1	8	0	2	7
НД	ВК	ГО	ЕЦ	РУ	ИБ	ПТ	СЬ	АМ	ЛЩ

1

РУ	9222	РАМА
АМ		
АМ		
АМ		

2

	8475	

3

	6485	

4

	5844	

5

	8574	

6

	7432	

7

	8980	

8

	8172	

9

	7932	

10

	7108	

11

	3791	

12

	5358	

13

	0756	

14

	7145	

15

	8159	

16

	0480	

Рис. 22. Бланк для теста «Комбинаторика»

четания (50 слов, записанных наоборот) со скоростью 25 в минуту — первое задание и в заключение 50 слов со скоростью 40 минуту — второе задание.

Оценка результатов по таблице 63.

Таблица 63

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	33—40	34—37	31—33	30
Количество правильно записанных слов (40/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, целап, еижуро, худзов, очелп, азорг, лажник, ашон, янинанз, 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 буду быстро зачитывать слова. Пишите так, чтобы можно было разобрать написанное, сокращать слова запрещается. Какие вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Читаю! (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».

### Оценки 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 экспериментатора.

Необходимо постоянно обращать внимание на внешние признаки, характеризующие растерянность, неспособность понять простое задание, объяснение, которые остальные легко понимают, 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, армейские групповые тесты Альфа и Бета и др. Групповой квалификационный тест Вооруженных Сил (AFQT). Характеристика их дана в монографии А. Анастаси «Психологическое тестирование». —Л. 1982 и др.

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 на 40 слов). Шкала действия включает в себя выбор определенных символов (9 вариантов); определение по картинке, что 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, из фигуры слона из картинок, изображающих отдельные его части (4 задания).

За рубежом применяются также тесты для исследования лиц с высоким уровнем образования, требующие специальных знаний.

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».

### § 1. ИССЛЕДОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИИ

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 3 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

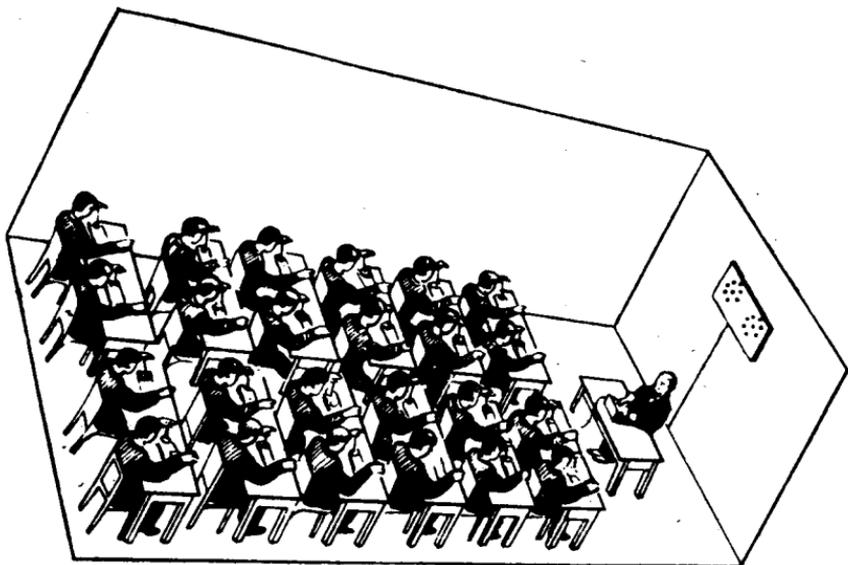


Рис. 23. Групповое обследование с помощью аппарата «Агип»

«Абдив», «ДКН», «АГИП», «УПО-2» и др. (рис. 23, 24). 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 начи-

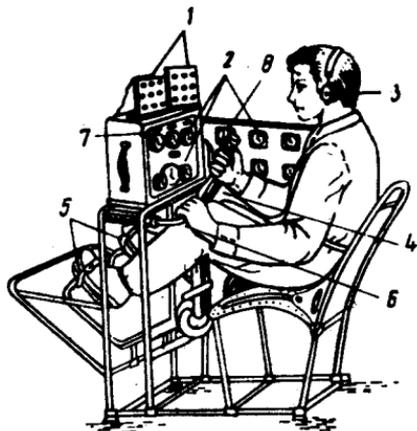


Рис. 24. Аппарат В. Марищука «Абдив»:

1 — табло с сигнальными лампочками; 2 — приборы; 3 — наушники для подачи звуковых сигналов; 4 — ручка управления с тензодатчиком; 5 — педали с датчиками для измерения усилий; 6 — рычаг для ответных действий левой рукой; 7—8 — кнопки для ответных действий

мет наносить точки в следующей части бумаги (работая так мин —  $4 \times 30$  с). Оценивается общее количество движений за 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, 2, 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.

## **§ 2. ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ**

Осуществляется с помощью координациметров различной сложности, термометров-координациметров 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-координациметры имеют металлическую панель с несколькими фигурными вырезами, источник тока и электросчетчик. Дается задание провести координированные согласованные движения двумя руками, проводя металлические щупы по вырезам. Касание щупа о края выреза регистрируется электросчетчиком (или электросекундомером). Одним из вариантов такого исследования является введение длинного металлического щупа (например, 50 см) в калиброванное отверстие в железной пластинке с регистрацией числа касаний электросчетчиком.

Ниже приводятся аппаратурные методики, рекомендованные для изучения психомоторных процессов у спортсменов доктором психологических наук Е. П. Ильным, приведенные в сборнике ЛТПИ им. А. И. Герцена<sup>1</sup>.

## **§ 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 устойчи-

<sup>1</sup> Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981.

вость тела и т. д. Это так называемый спонтанный тремор, который не является адекватным показателем двигательной координации. В большинстве проб, в которых измеряется тремор, учитывается слагаемый из двух факторов результат: 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).

Аппаратура, необходимая для исследования. 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 лампочки.

Измерение статического тремора. Испытуемому дается инструкция: «Сядьте прямо, положите левую руку на колено. Возьмите правой рукой металлический стержень (иглу) и введите его перпендикулярно в отверстие крайнее слева. Старайтесь держать кончик стержня в середине отверстия, не касаясь его 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.

Измерение 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». Фиксируйте 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 в какой-то степени испытуемых мы делим число касаний на время прохождения лабиринта.

#### § 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 опирается 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 и 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. Пеньковского показывают, что многие выдающиеся тяжелоатлеты очень устойчивы в этой пробе.

В строгих научных исследованиях чаще используют метод стабилотографии.

Аппаратура, необходимая для исследования. Имеется несколько типов стабилотографов, которые создаются в научных лабораториях. Однако серийное их производство не налажено, и это тормозит использование этого метода в широких масштабах.

В основе методики стабилотографии лежит принцип электрического измерения механических величин. Во время опыта испытуемый спокойно стоит на жесткой металлической или деревянной площадке, опирающейся на четыре металлических опоры, деформация которых в связи с перемещениями центра тяжести тела ис-

пытуемого регистрируется проволочными датчиками сопротивления, соединенными с электрорегистрирующими приборами. Деформация опор не превышает 0,01 см.

Принципиальная схема стабилотографа дана в пособии Е. П. Ильина<sup>1</sup>.

### **Аппаратура для проведения исследований проприорецептивных функций**

Различные проприорецептивные функции, связанные с управлением протяженностью движений, изучают с помощью кинематометра М. И. Жуковского; функции, связанные с управлением усилий, — с помощью динамометров различных конструкций; функции, связанные с временем движений, — с помощью секундомера.

Модифицированный вариант кинематометра М. И. Жуковского. Для удобства (легкости 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).

**Динамометры.** Для изучения точности усилий можно пользоваться динамометрами различных типов (ручные медицинские, гидравлические, ртутные различных конструкций, динамометр В. А. Абалакова).

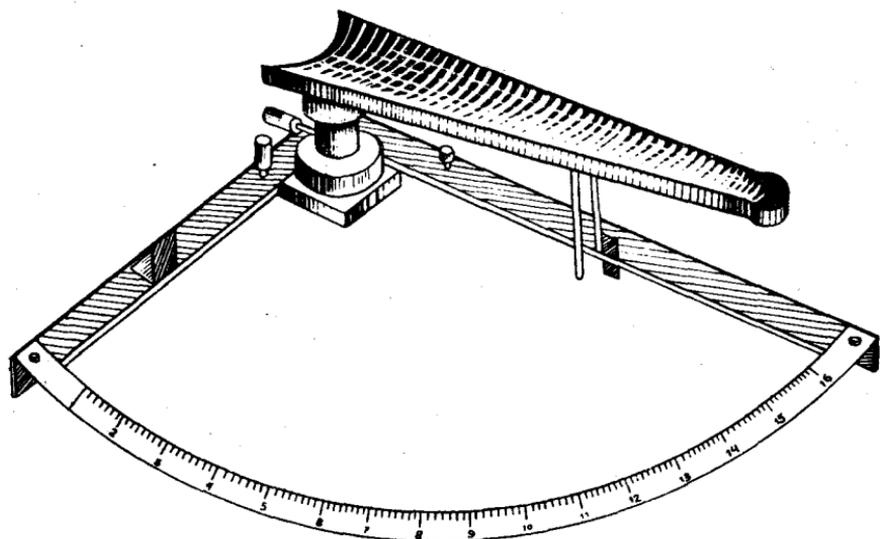


Рис. 25. Кинематометр М. И. Жуковского

<sup>1</sup> Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981.

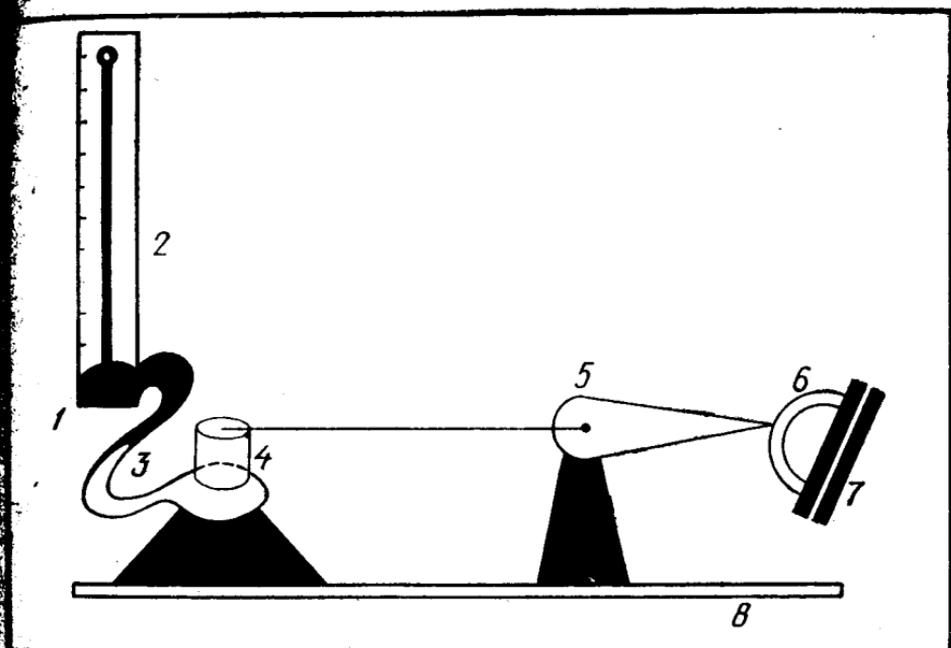


Рис. 26. Гидравлический динамометр:

1 — ртутный баллон; 2 — шкала измерения; 3 — резиновая трубка с баллончиком; 4 — длинное плечо рычага; 5 — ось вращения; 6 — подвижная ручка; 7 — упор для ручки; 8 — панель для крепления прибора

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 (рис. 26). Кроме того, 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.

Явное преимущество имеет динамометр конструкции В. А. Абалакова. Сохраняя достоинства гидравлических и ртутных динамометров, он выигрывает в габаритах, в простоте использования и может быть использован в любых условиях (рис. 27).

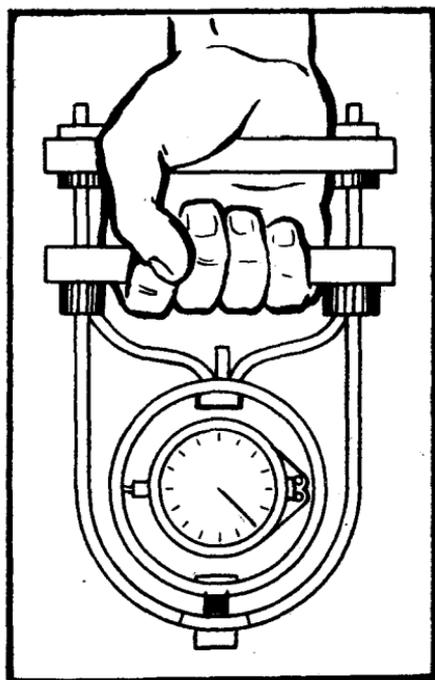


Рис. 27. Динамометр  
В. А. Абалакова.

Сохраняя достоинства гидравлических и ртутных динамометров, он выигрывает в габаритах и может быть использован в любых условиях

Секундомеры. 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 отключать секундомер.

#### § 5. ИЗМЕРЕНИЕ ТОЧНОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ И ОТМЕРИВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ

Оценивание пространственных, временных и силовых параметров движений является основной функцией при управлении движениями, их построении и корректировании по ходу выполнения движения. Чем точнее оцениваются параметры движения, тем точнее 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 оценива-

ия 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. Исследуемый (на кинематометре) сгибает руку в одном случае на 20°, в другом — на 50°, в третьем — на 70°. На каждой амплитуде производится 5 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 «-», перевсды — знаком «+». Высчитывается средняя из 5 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 с определенным усилием, равным, например, 20 кг, 40 кг, 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 из 5 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: воспроизведение должно быть однократным после предъявления для запоминания эталона. Многократное же воспроизведение следует использовать в этом случае, когда кроме точности воспроизведения необходимо изме-

ритель и память на протяженность движения, или развиваемого усилия, или воспроизводимого отрезка времени.

Измерение точности воспроизведения амплитуд движений. С помощью кинематометра испытуемый с закрытыми глазами производит движение до ограничителя, поставленного экспериментатором, отводит предплечье назад в исходное положение, а затем в следующем движении старается сделать точно такое же по амплитуде движение. Это движение повторяется 3 раза (для запоминания эталона), а затем, после того как экспериментатор убирает ограничитель, испытуемый повторно воспроизводит заданную амплитуду. Экспериментатор задаются две амплитуды: малая ( $20^\circ$ ) и большая ( $70^\circ$ ). 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 кинематометре, а затем остановить руку в том положении, которое кажется ему наиболее удобным, или сделать движение такой протяженности, какой ему хочется.

Точность воспроизведения характеризуется отклонением от заданного эталона (в угловых градусах). Вычисляется средняя величина ошибки из попыток на каждой амплитуде. Кроме того, следует учитывать знак ошибки воспроизведения — переводит или не доводит 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 вычисляется 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 движений в  $22^\circ$  от амплитуды движений в  $24^\circ$  и не отличает друг от друга амплитуды  $22$  и  $23^\circ$  или  $23$  и  $24^\circ$ , то его точность дифференцирования амплитуд равна  $2^\circ$ . Эта величина называется дифференциальным порогом, в отличие от абсолютного порога, речь о кото-

ом 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 величин 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 кинематометр. 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 4 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.

Дифф. п. =  $3,0:24 \times 100 = 12\%$ .

Аналогично вычисляется дифференциальный порог при убавлении амплитуд:  $2+4+3=9$ ;  $9:3=3,0$ ;  $23+25+21=69$ ;  $69:3=23$ .

Дифф. п. =  $3,0:23 \times 100 = 13\%$ .

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 (пуская 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 ме-

одика, соединенная с рефлексометрией. Вся установка для изменения мышечно-суставной чувствительности названа проприоре-тептометром<sup>1</sup>.

## § 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 команду.

Порядок упражнения. Первый этап: проводится объяснение и в медленном темпе выполняется 5 команд группой 3—5 человек, затем подается 11—12 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают право на оценку «2», кто не выполнил, оценка «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 (движение под команды показом). Организуется и выполняется по тому же принципу, что и предыдущие, 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 круга 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 или 1 с. 30 с. 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

<sup>1</sup> См.: Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981.

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 ручную 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.** И. п. — основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за наименьшее время. Результат хуже 14 с считается низким.

**Приседания.** И. п. — основная стойка. Выполнить 20 приседаний. Результат хуже 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 хуже 19 с считается низким.

## Оценка координации движений

Координация движений как способность к их согласованию, точному измерению усилий, выполнению двигательных актов в соответствии с заданной формой и амплитудой может оцениваться путем наблюдения в процессе занятий по различным разделам физической подготовки или на строевой подготовке 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, левая рука к плечу, локоть в сторону; 2 — шаг на месте правой, правая рука к плечу, локоть в сторону; 3 — шаг на месте, левая рука вверх, ладонь вовнутрь; 4 — шаг на месте, правая рука вверх, ладонь вовнутрь; 5 — шаг на месте, левая рука к плечу, локоть в сторону; 6 — шаг на месте, правая рука к плечу, локоть в сторону; 7 — шаг на месте, левая рука на пояс; 8 — шаг на месте, 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 руку вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть левой руки; на счет «три» правую ногу по-

ставить 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 на носок 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 среднем 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, на строевой подготовке и др. 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 вестибуло-соматических 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 направлении, стараясь попасть в круг диаметром 1 м. Выход в заданный круг — оценка «отлично», выход из круга 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 спхождением 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 см 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, поблдение и т. д.) — 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 это место по соответствующему сигналу (например, два длинных свистка и поднятые вверх красный и белый флажки). При выполнении команды отмечаются курсанты, которые последними занимают свои места и делают ошибки. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

2. «Замечай ошибки в строевых командах». Подается несколько ошибочных команд, например: «По порядку номеров рассчитайсь!» (Слово «номеров» лишнее.) Предлагается ответить на вопрос: «Были ли допущены ошибки в командах и какие?»

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6. «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, кто медленно переключается от упражнения к упражнению.

7. «Точные повороты». В быстром темпе подаются команды для поворотов с точностью до одного румба ( $45^\circ$ ), например: «На  $135^\circ$  направо!», «На  $225^\circ$  направо!», «На  $270^\circ$  налево!» и т. д.

8. «Посчитай флажки». Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки (зала), выполняя вольные упражнения в движении. Ведущий 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.

9. «Выполняй команды по сигналам». Объясняется назначение нескольких сигналов, например: свисток — движение правым боком вперед, два свистка — обычное движение шагом в колонне по одному; поднятый флажок — никто не должен касаться пола ногами и т. п.

10. «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.

11. «Выполни точные движения». Обучаемые располагаются в двух шеренгах лицом друг к другу. Подается команда, включающая 3—4 действия (например: «Левую руку вверх, правую в сторону, шаг вперед и шаг направо!»). Обучаемые определяют поочередно точность выполнения команд. Более сложный вариант — все выполняют команду одновременно и контролируют друг друга.

12. «Следи за командой». Выполняется упражнение (например, выполняется утренней физической зарядки) по подразделениям. Каждое движение выполняется по команде «делай — раз, делай — два» и т. д. Условие — пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

13. «Делай наоборот». Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно поданным командам (в противоположную сторону). Например, по команде «Левую руку вверх!» надо поднять правую руку.

14. «Другая поза». Обучаемые стоят в двух шеренгах, первая — в 3—4 шагах впереди. Находящиеся во второй шеренге принимают по команде какие-либо позы (например: упор присев — основная стойка, основная стойка — руки в сторону и т. п.). Затем первой шеренге подается команда: «Кругом, выбрать позу, которой нет у противостоящих!» На выполнение задания дается 2—3 с. В качестве противостоящих могут быть по условию 5, 7, 9 человек или вся шеренга (усложнение проводится от команды к команде).

15. 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.

16. Упражнения на согласование движений на гимнастической скамейке. «Раз» — левая нога на скамейке, правая рука на пояс; «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.

17. «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. Первая шеренга, направо! Дистанция 3 метра. Направляющий, вперед!»

18. «Обегай препятствия по командам». Упражнение выполняется так же, как предыдущее, но порядок обегания (например, слева или справа от препятствия) обуславливается какими-либо сигналами (свистками, флажками).

19. Обегание стоек по различным сигналам. На баскетбольной площадке расставляются в линию 3 стойки через 6 м. Находясь под щитом на лицевой линии, по команде «Марш!» начать бег и обежать стойки по ходу и обратно (получается 5 стоек). Количество кругов возле каждой стойки и направление обегания определяется экспериментатором сигналами флажков в левой или правой руке (количество флажков означает количество обеганий, направление кругов зависит от того, в какой руке флажки: левая рука — левый круг, правая — правый круг). Если же при этом экспериментатор подает сигналы свистком, то количество обеганий определяется количеством свистков, а флажки в левой или правой руке означают только, каким кругом должен бежать обследуемый. Всего проводится 8 обеганий стоек, 4 из них под команды флажками, 4 команды свистком. Регистрируется общее время обегания стоек, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2 с, пропуск круга — 4 с, лишний круг не штрафует, так как испытуемый сам себя уже наказал). Нормативные оценки за это упражнение выведены только в 5-балльной шкале: «отлично» — 26,5 с, «хорошо» — 26,6—28,2 с, «удовлетворительно» — 28,3—29,9 с, «плохо» — 32 с, «очень плохо» — 34,5 с.

20. Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены две стойки: первая в 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 м 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.

21. Эстафета с акробатикой. Укладываются два ряда по 3—4 мата, перед каждым матом обучаемым подаются сигналы (свистком или флажками), указывающие, сколько и каких кувырков надо выполнить на каждом мате.

22. Встречные эстафеты. Перечисленные выше эстафеты при соответствующем количестве ведущих и судей и соблюдении правил безопасности могут проводиться как встречные.

23. Движение по гимнастической скамейке с мячом. Обследуемому предлагается пройти по рейкам двух перевернутых скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на 6 при прохождении в одну сторону и на 7 при возвращении. Под каждый счет таблицы необходимо также выполнять одно перебрасывание баскетбольного мяча из руки в руку. Расстояние между кистями рук около 1 м. Регистрируется время прохождения вперед и назад, за каждую ошибку в таблице умножения и потерю равновесия набавляется по секунде.

Оценки в 5-балльной шкале: «отлично» — 13 с, «хорошо» — 13,1—15,0 с, «удовлетворительно» — 15,1—17 с, «плохо» — 17,1—19,9 с, «очень плохо» — 20 с.

### Оценка внимания по наблюдению

При наблюдении за обследуемым учитывается его наблюдательность, быстрота реагирования на различные стимулы (с первого или со второго, с третьего обращения экспериментатор вступает в контакт), насколько длительное время сохраняется высокое внимание, не истощается ли оно.

За время обследования тестами учитываются поведенческие реакции, наличие растерянности, недоумение 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, когда возникают особые затруднения, когда 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 (увлекся — не слышит). 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:

- равновесие в разножке на грифе штанги (рис. 28);
- равновесие в пробе Ромберга с закрытыми глазами (рис. 29);
- определение различий в массе штанги за счет мышечного ощущения (рис. 30);
- 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

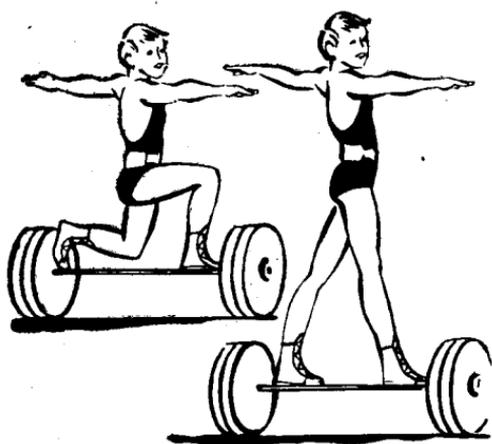


Рис. 28. Равновесие на грифе штанги:  
справа — стояние на грифе руки в стороны; слева — глубокий присед на грифе руки в стороны

Рис. 29. Проба Ромберга с закрытыми глазами:  
слева — исходное положение; справа — стойка на одной ноге

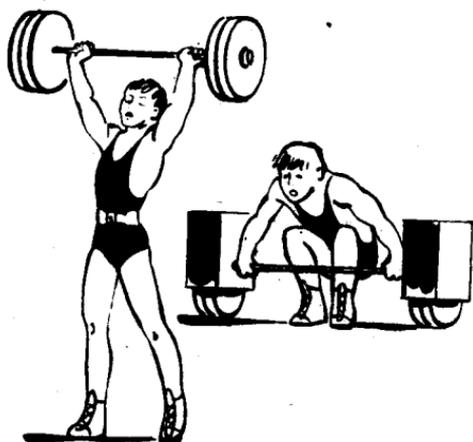
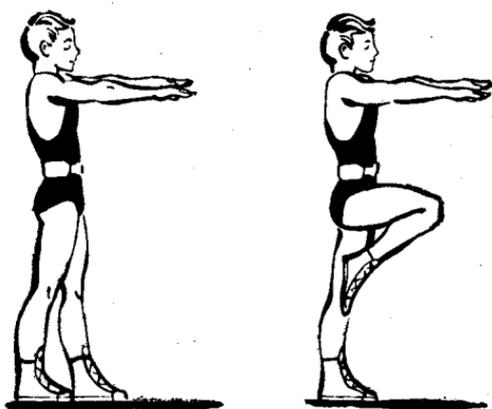


Рис. 30. Определение массы штанги:  
слева — толчок штанги с закрытыми глазами; справа — отрывание штанги с помоста со скрытым весом (диски закрыты картонными коробками с обеих сторон)

верх и прыжок в длину с места для легкоатлетов-прыгунов, акробатов, упражнения для оценки быстроты в действиях для принтеров 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 и считается выполненной, если обследуемый выполнил 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 налево — 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 64.

Таблица 64

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	—

**ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**§ 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 (табл. 65), разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии.

Таблица 65

**САН**

Дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_ (заполняется в день проверки)

Инструкция. Оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале (клетки в центре) знак «X» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для вас в данный момент.

1	Самочувствие хорошее	С	плохое
2	Чувствую себя сильным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	слабым
3	Пассивный только	А	активный
4	Малоподвижный для	1 2 3 4 5 6 7 8 9	подвижный
5	Веселый	Н	грустный
6	Настроение хорошее	9 8 7 6 5 4 3 2 1	плохое
7	Работоспособный	С	разбитый
8	Полный сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	обессиленный
9	Медлительный	А	быстрый
10	Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	деятельный
11	Счастливый	Н	несчастный
12	Жизнерадостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	мрачный
13	Напряженный	С	расслабленный
14	Здоровый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	больной

15	Безучастный	А	увлеченный
16	Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	взволнованный
17	Восторженный	Н	унылый
18	Радостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	печальный
19	Отдохнувший	С	усталый
20	Свежий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	изнуренный
21	Сонливый	А	возбужденный
22	Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	соревноваться
23	Спокойный	Н	озабоченный
24	Оптимистический	9 8 7 6 5 4 3 2 1	пессимистический
25	Выносливый	С	утомленный
26	Бодрый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	вялый
27	Соображать трудно	А	легко
28	Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	внимательный
29	Полный надежд	Н	разочарованный
30	Довольный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	недовольный

Подсчет анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом.

Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С — самочувствие, А — активность, Н — настроение.

Букве С соответствуют следующие пары слов — 1, 2; 7, 8; 13, 14 и т. д., т. е. через каждые две пары на третью; букве А — 3, 4; 9, 10; 15, 16 и т. д., т. е. через тот же интервал; букве Н — 5, 6; 11, 12; 17, 18 и т. д. Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния.

В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (в начале работы, для практики — письменно) проставляется оценка каждой клетки (см. табл. 65), и затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для С и Н шкалирование идет справа налево, а для А — слева направо.

В конце для перевода данных в общепринятую 9-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Особый интерес представляет изучение эмоциональных состояний в период соревновательной деятельности.

### 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 (вопрос), 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 (вопросы):

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 неблагоприятного 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. Автомшины гудят на улице редко, но зато эти звуки воспринимаются как приятная музыка.

Инструкция обследуемым: «Если согласны с тем, что говорится (или с тем, что прочтете) 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. Чем меньше искомых 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; ответы «наоборот» в вопросах №№ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чем больше искомых 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, производится при помощи шкалы самооценки Ч. Спилбергера (табл. 66). (Вторая личностная подшкала дана в таблице 8 главы II.)

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 66.

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.

Т а б л и ц а 66

**Шкала самооценки ситуативной тревожности**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№№ пп.	Предложения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен- но 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
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 их измерения применяется сокращенный вариант методики, разработанной американскими психологами А. Е. Уэссманном и Д. Ф. Риксом<sup>1</sup>, а именно шкалы XI, XV, XVI, XIV.

Приводятся тексты этих шкал.

Шкала «Спокойствие — тревожность»: 10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе. 9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь. 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, волнуюсь, раздражен. 3. Значительная 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. Скудные 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 состоянии. 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 определено 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. Чувств-

<sup>1</sup> См.: Психологические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. — Л., 1976.

вую 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.

Испытуемому дается инструкция: «Прошу вас 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».

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.

$P5 = P1 + P2 + P3 + P4$ , где П1, П2, П3, П4 — индивидуальные значения по соответствующим признакам.

Влияние соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние и успешность деятельности спортсмена выявляются с помощью опросника «Стресс-симптом-тест» доктора Р. Фрестера (ГДР).

### Опросник «Стресс-симптом-тест»

Опросник Фрестера включает 21 стресс-фактор, наиболее часто, по мнению спортсменов, встречающихся в условиях соревнования, для оценки воздействия которых на спортивный результат разработана 9-ступенчатая 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. Шкала представлена на таблице 67.

Оценка влияния стресс-факторов производится следующим образом. Мнения спортсменов в приведенном порядке оцениваются 1, 3, 4, 2, 5, 5, 8, 6, 9, 7 баллами. Оценка 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 на таблице 68 (В. Л. Маришук, Л. К. Серова, 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 самочувствие в отношении физического состояния
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 советских спортсменов известно, что наиболее значимыми в негативном отношении оказались стресс-факторы №№ 9, 4, 3, 5, 8, 16, 18. Однако особо важную информацию по результатам теста тренер получает в отношении индивидуальной значимости различных соревновательных ситуаций для каждого из его подопечных спортсменов.

## Критерии оценки условий соревнований

№№ пп.	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. 31) или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения).

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой 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 момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояния.

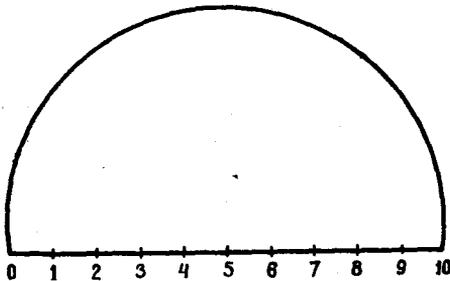


Рис. 31. Бланк для методики «градусник» Ю. Я. Киселева с десятью делениями.

С помощью «градусника» определяется экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена

## § 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, соматическую сферу, сопровождаемыми различными 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 (отношением человека к этим воздействиям) 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, характеризуемого 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 непровольного напряжения мышц.
4. Появление тремора (дрожания) рук, ног, на лице.
5. Покраснение (особенно пятнами) кожи на лице, побледнение (вазомоторные реакции).

6. Выраженные произвольные движения глазами («бегающие зрачки»), 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 на таблице 69.

Таблица 69

Условные оценки внешних проявлений эмоций в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях

№№ пп.	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-балльной	9-балльной
<b>Мимика</b>			
1	Спокоен. Мимика уверенности, дыхание ровное	5	8—9
2	Слегка взволнован, слегка нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка приподняты или губы слегка сжаты. Дыхание учащенное, но ритмичное	4	6—7
3	Заметно взволнован, брови высоко подняты, губы сжаты, уголки губ могут быть несколько опущены, может быть небольшое нарушение симметрии мимики. Дыхание учащенное и неритмичное	3	4—5
4	Сильно взволнован, губы сжаты, желваки на щеках, или же рот неестественно открыт, иногда с оскалом зубов, уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики. Резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха.	2	3—4
5	Очень напряжен, оскал зубов, или губы вытянуты вперед трубкой, или сосательные движения, или губы вытянуты вперед асимметрично.	1	1—2
<b>Скованность</b>			
1	Координированные, легкие движения	5	8—9
2	Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4	6—7

№№ пп.	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-балльной	9-балльной
3	Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая неуклюжесть	3	4—5
4	Заметная скованность, движения с несообразными усилиями, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность	1—2	1—3
Тремор			
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 на лице	1	1—2
Вазомоторные реакции			
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 мм, 2 мм, 2,5 мм, 3 мм, 3,5 мм, 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) чаще сопровождают неблагоприятные изменения 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 сло-

вами 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:

— изменения в ЭКГ, например удлинение интервалов PQ, 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 ЭЭГ 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 уда-

ра — 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 4 раза. Если нет различий (до 1 с) во всех 4 случаях — пульс регулярный (условная оценка — 5), если в одном случае время больше или меньше — почти регулярный (оценка 3), если в двух случаях время различается, а в двух равно — оценка 2, если во всех случаях разные показатели — оценка 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 10—5 мм) в ответ на эмоциогенное воздействие (без физических нагрузок) — явление нормальное (оценка 5); изменения  $\pm 10$ —15 мм по нормотоническому типу могут оцениваться условной оценкой 4; нормотонические изменения 20—15 мм — условная оценка 3; более 30—20 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 выраженное сокращение фазы выдоха относительно вдоха. Нормальным соотношением по времени следует считать:  $\frac{1}{3}$  = вдоху,  $\frac{2}{3}$  = выдоху и паузе (условная оценка 5), явно неблагоприятный показатель — когда выдох и пауза составляют менее  $\frac{1}{3}$  продолжительности вдоха (условная оценка — 1 балл). Распространенным методом записи дыхания является применение резиновой трубки с угольным порошком, которая одевается 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 нормаль-

ные. 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 возможно получить также, измеряя температуру с нескольких противостоящих симметричных точек тела (с левого виска и правого виска, с левой руки и правой руки). 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 ощущения, восприятия, 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 одевается 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 V.

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.

Изменения устойчивости психических процессов 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 бритвой по стеклу, длительное завывание sireны и т. п.; неприятные зрелища — психотравмирующие картинки, показ змей 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, обкатка танками или машиной, стрельба над головой, угроза удара током, «окуривание» в противогазе; спортивные тесты, например передвижение по высокому буму и др.

6. Установка на неотвратимость болевого воздействия, например сильное электрокожное раздражение, автоматически включаемое в случае допускания 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 виде 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 аппаратурные 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 70. Сопоставление внешних и вегетативных

проявлений эмоций при сильном эмоциональном стимулировании показывает обычно высокую вероятность их взаимозависимости с тенденцией к более выраженным изменениям вегетативных функций. Согласованные (в сторону ухудшения) изменения внешних вегетативных показателей вероятно сопровождаются также понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, развитием напряженности.

Т а б л и ц а 70

**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 генеза
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 генеза
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 лично 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 генеза. Иначе говоря, оцениваемые эмоциогенные нагрузки обходятся организму слишком дорого. В таких случаях, несмотря на поддержание высокой продуктивности в эксперименте, рано или поздно вероятно развитие напряженности в последующем.

### Эмоциональная устойчивость

Предлагаемыми методами эмоциональная устойчивость оценивается как способность выполнять заданную 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. 69). Всего сопоставляется 6 тестовых заданий и оценка за высокие проявления эмоций. Могут быть выбраны 6 заданий 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 обследуемый изменил результаты по случайным причинам, например 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 алгебраического сложения всех полученных результатов по таблице 71.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Алгебраическая сумма очков	+6	+5	+4	+3	+2	-1	-2-3	-4-5	-6

### § 3. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Оценка состояния нервно-психического напряжения может также быть проведена 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 НПТ («Признаки нервно-психического напряжения»), разработанного доктором психологических наук Т. А. Немчиным. Мы не будем описывать этот опросник, а адресуем читателей к первоисточнику<sup>1</sup>.

Самому спортсмену (а также и тренеру) можно ориентироваться в оценке нервно-психического напряжения (или же в наличии остаточных явлений) после комплексного воздействия соревновательных, тренировочных физических и эмоциональных нагрузок по выявлении 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.).

4. Повышение частоты пульса в покое против обычного (более чем на 6—8 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).

### § 4. ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ М. ЛЮШЕРА

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к

<sup>1</sup> Немчин Т. А. Психические состояния // Межвузовский сборник. — Л., 1981. — С. 159—167.

цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом (негативной оценкой), то оно используется в психодиагностике.

Х. Айзенк утверждал, что субъекты, предпочитающие яркие цвета, обычно отличаются личностными особенностями, в частности большей активностью, от людей, которые выбирают цвета неопределенные.

Роршах на многочисленных экспериментах показал, что лица, характеризующиеся устойчивыми эмоциями, предпочтение отдают синему и зеленому цветам. При смене настроения это предпочтение обычно меняется. Так, первый выбор серого и черного цвета 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 и 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 различных 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 однонаправлены. При дублирующих обследованиях одних и тех же испытуемых в отношении сходных эмоциональных ситуаций (успех — неудача) однозначных результатов нам получить удавалось не всегда, однако некоторые существенные тенденции к совпадению определились. 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.

**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 упорство);
- 3) оранжево-красный (символизирует силу волевого усилия, агрессивность, 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 5 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 № 1 — цвет, который нравится более всего, затем № 2 — цвет 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 ( « » «XX»);
- № 5, № 6 — безразличие к цвету ( « » «==»);
- № 7, № 8 — антипатия к цвету ( « » «--»).

На основании анализа более 36 тыс. результатов исследований Люшер дал примерную характеристику выбранных 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-я и 4-я позиции**, обозначаемые знаками «XX», отражают внутреннее ощущение (самооценку) ситуации, в которой находится испытуемый, или образ действий, который подсказывает ситуация.

**5-я и 6-я позиции** (обозначаются знаками «==») как бы свидетельствуют о том, что испытуемый не связывает свое состояние, мотивы с данными цветами.

**7-я 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:

++ XX == --  
3 4 1 0 2 5 6 7

Зоны (++; XX; ==; --) 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, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, 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, характеризуемых 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 и 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 в 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, более 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, что за ним (7—8-я позиции), также обозначаются знаком «—». Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком «—», например:

$$\begin{array}{ccc} A & A & A \\ \hline \dots & 1 & 6 & 0 \end{array}$$

**Показатели компенсации.** При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением...). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, 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 негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения 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 в 7-й позиции — ставится два знака («!!»); если основной цвет в 8-й позиции — ставится три знака («!!!»). Таким образом, может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

$$\begin{array}{ccc} I & II & III \\ A & A & A \\ \hline \dots & 2 & 1 & 4 \end{array}$$

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, ставят «!!!». Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!	!	
С	С	С	
+	+	+	.....
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 снижении тревожности, напряженности (в данном случае по количеству уменьшения 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 ( $\frac{+}{1} - \frac{-}{8}$ ): имеет ли место компенсация? По нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во 2-й и 3-й позициях (желаемая цель и фактическая ситуация): нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во 2-й позиции и серый в 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, психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов №№ 6, 7, 0 в 1-й позиции) и данных анкетирования и наблюдения дает основание с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

## **Интерпретация цветных пар (по М. Люшеру)**

Характеризуемые выше алгоритмы оценки и толкования цветов дополняются и уточняются при интерпретации их сочетаний. Трактовка различных сочетаний выборов дана М. Люшером, как уже отмечалось, на основе фактических материалов обследования 36892 человек. Но далеко не все варианты толкования пар цветов, сделанные Люшером, представляются логичными и не могут быть приняты как универсальные уже потому, что обследуемые люди были из социальных условий воспитания, резко отличающихся от наших. Можно лишь говорить о совпадении ряда тенденций.

Рассмотрим в несколько адаптированном виде примеры толкования Люшером сочетаний выбора цветов.

### **Позиции «++». Первый цвет синий**

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, в стрессе.

+1+3 (синий и красный) — чувство целостности, активное стремление к гармоничному отношению в деятельности.

+1+4 (синий и желтый) — небольшое беспокойство, эмоциональное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1+5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1+6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов.

+1+7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношения к себе, негативное отношение к ситуации.

+1+0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

### **«++». Первый цвет зеленый**

+2+1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, желание признания, стремление к деятельности, обеспечивающей успех.

+2+3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к преодолению преград в деятельности, к самостоятельным решениям.

+2+4 (зеленый и желтый) — желание признания, популярности, небольшое беспокойство, стремление произвести впечатление.

+2+5 (зеленый и фиолетовый) — небольшое беспокойство, желание признания, популярности, стремление к супервпечатлению, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2+6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2+7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2+0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

#### **«++». Первый цвет красный**

+3+1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, к впечатлениям, к удовольствиям.

+3+2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, к преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3+4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3+5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3+6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благоприятной ситуации.

+3+7 (красный и черный) — негативное настроение, злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3+0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

#### **«++». Первый цвет желтый**

+4+1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4+2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска верных путей решения стоящих задач, к самоутверждению.

+4+3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активности.

+4+5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4+6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке, в отдыхе.

+4+7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4+0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, нечеткое представление о том, как это сделать.

#### **«++». Первый цвет фиолетовый**

+5+1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5+2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5+3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5+4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5+6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5+7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5+0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

#### «++». Первый цвет коричневый

+6+1 (коричневый и синий) — напряженность, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6+2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы не сделать ошибки.

+6+3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6+4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6+5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6+7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6+0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

#### «++». Первый цвет черный

+7+1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7+2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7+3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7+5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7+6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятной ситуации.

+7+0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, неадекватность решений.

#### «++». Первый цвет серый

+0+1 (серый и синий) — негативное состояние, желание покоя.

+0+2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих, желание оградиться от среды.

+0+3 (серый и красный) — негативное состояние, повышенная требовательность к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0+4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0+5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства, осторожности, стремление скрыть это чувство.

+0+6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0+7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

### **Позиции «X X». Первый цвет синий**

X1X2 (синий и зеленый) — желание сочувствия и понимания от того, в ком встречено одобрение, признание.

X1X3 (синий и красный) — стремление к сотрудничеству в роли ведомого, но на основе взаимопонимания.

X1X4 (синий и желтый) — стремление к сотрудничеству, потребность в опоре на группу людей, которым можно доверять.

X1X5 (синий и фиолетовый) — повышенная чувствительность, потребность в эстетическом окружении, в подобном себе партнере.

X1X6 (синий и коричневый) — склонность к действиям без высоких волевых усилий, стремление к обстановке безопасности и спокойного общения.

X1X7 (синий и черный) — стремление к общению с людьми, выражающими признание и уважение к нему, склонность прерывать отношения при других условиях.

X1X0 (синий и серый) — повышенная чувствительность и отзывчивость, присутствие элементов некоторой напряженности, стремление найти поддержку близкого, понимающего его человека.

### **«X X». Первый цвет зеленый**

X2X1 (зеленый и синий) — склонность к аккуратности, методичности; стремление к признанию и пониманию со стороны сотрудничающих с ним лиц.

X2X3 (зеленый и красный) — склонность к властности, сопровождаемая чувством неуверенности в успехе выполнения намеченных планов.

X2X4 (зеленый и желтый) — активное стремление к престижу.

X2X5 (зеленый и фиолетовый) — стремление создать о себе хорошее впечатление, уступчивость к его притязаниям.

X2X6 (зеленый и коричневый) — стремление обеспечить себе свободное от проблем, спокойное положение.

X2X7 (зеленый и черный) — стремление к бескомпромиссному достижению эгоистичных целей.

X2X0 (зеленый и серый) — неуверенность в занимаемом положении, оборонительная позиция.

### «××». Первый цвет красный

×3×1 (красный и синий) — стремление к сотрудничеству, взаимопониманию без разногласий.

×3×2 (красный и зеленый) — стремление к инициативе в достижении лидерства.

×3×4 (красный и желтый) — устремленность вовне, желание видеть, что события развиваются в желаемом направлении, в противном случае раздражение и нечеткие, необдуманные действия.

×3×5 (красный и фиолетовый) — готовность участвовать в различных эмоционально привлекательных событиях, стремление к впечатлениям.

×3×6 (красный и коричневый) — умеренность в стремлениях, конформизм, склонность к спокойной безопасной обстановке.

×3×7 (красный и черный) — мнение, что мешают в достижении важных целей, чинят преграды.

×3×0 (красный и серый) — проявление импульсивности и раздражительности, эгоизм, небрежное отношение к возможным негативным последствиям.

### «××». Первый цвет желтый

×4×1 (желтый и синий) — подверженность постороннему влиянию, отзывчивость, стремление к поиску поддержки.

×4×2 (желтый и зеленый) — надежда на престижное положение и благополучие.

×4×3 (желтый и красный) — активность, нетерпеливость, но недостаточная настойчивость.

×4×5 (желтый и фиолетовый) — богатое воображение, чувствительность, высокая реактивность в возникновении интереса.

×4×6 (желтый и коричневый) — неуверенность, стремление к безопасности («поменьше проблем»).

×4×7 (желтый и черный) — ощущение угрозы и поиска выхода из трудного положения в состоянии напряженности, предполагающей опрометчивые действия.

×4×0 (желтый и серый) — поиск разрешения существующих проблем, но с чувством неуверенности в успехе.

### «××». Первый цвет коричневый

×6×1 (коричневый и синий) — чувство потребности в безопасности и желание дружеского общения.

×6×2 (коричневый и зеленый) — ощущение трудности выполнения деятельности и желание, чтобы ситуация стала легче.

×6×3 (коричневый и красный) — нежелание преодолевать возникшие трудности, желание оказаться в более спокойной обстановке.

×6×4 (коричневый и желтый) — чувство неуверенности, желание оказаться в более благоприятной обстановке, но без активных к тому действий.

×6×5 (коричневый и фиолетовый) — стремление к эстетическому наслаждению, отрицание грубых впечатлений.

×6×7 (коричневый и черный) — ощущение физического недуга, сильного эмоционального дискомфорта.

×6×0 (коричневый и серый) — чувство недоверия к усилиям для достижения поставленных целей; желание уйти от проблем.

#### «××». Первый цвет черный

(информация от предшествующей группы «++» может быть интерпретирована в плане компенсации конфликта)

×7×1 (черный и синий) — потребность в тишине и покое, стремление найти утешение у близкого и преданного человека.

×7×2 (черный и зеленый) — необоснованные требования и желание их немедленного удовлетворения.

×7×3 (черный и красный) — считает, что на пути к важной для него цели ему чинят препятствия.

×7×4 (черный и желтый) — представление о том, что существующая ситуация содержит угрозу и необходимо искать выход. Возможно неадекватное решение.

×7×5 (черный и фиолетовый) — чувство потребности понимания близкого человека и поддержки.

×7×6 (черный и коричневый) — ощущение физического недуга, эмоционального перенапряжения, падение самооценки.

×7×0 (черный и серый) — неудовлетворенность создавшейся ситуацией, трудные поиски выхода из нее.

#### «××». Первый цвет серый

(информация от предшествующей группы «++» может быть интерпретирована в плане компенсации конфликта)

×0×1 (серый и синий) — ощущение депрессии, неспособности к взаимопониманию, взаимной привязанности.

×0×2 (серый и зеленый) — стремление достичь цели в сложной ситуации, скрывая свои намерения.

×0×3 (серый и красный) — ощущение трудности достижения цели, чувство тревожности, повышенная раздражимость.

×0×4 (серый и желтый) — чувство неудовлетворенности, неспособности найти выход из положения.

×0×5 (серый и фиолетовый) — чувство неуверенности, страха не достичь желанной цели.

×0×6 (серый и коричневый) — ощущение беспомощности, стремление к безопасности, душевной поддержке, уходу от проблем.

×0×7 (серый и черный) — ощущение стресса в связи со сложившейся ситуацией, стремление уйти из этой ситуации и чувство конфуза.

#### Позиции «==». Первый цвет синий

=1=2 (синий и зеленый) — чувство неудовлетворенности, мнение, что недооценили, что приходится считаться с людьми менее достойными, чем он считает самого себя.

=1=3 (синий и красный) — чувство дискомфорта в связи с препятствиями к желательному сотрудничеству.

=1=4 (синий и желтый) — повышенная взыскательность к партнеру в эмоциональных отношениях и в то же время стремление к собственной независимости, что препятствует контакту.

=1=5 (синий и фиолетовый) — ощущение обиды в связи с изоляцией из-за проявления собственной эгоцентричности.

=1=6 (синий и коричневый) — чувство дискомфорта в связи с замкнутостью, ограниченной коммуникативностью, препятствующими установлению желаемых легких связей.

=1=7 (синий и черный) — состояние эмоциональной заторможенности из-за вынужденной необходимости идти на нежелательный компромисс.

=1=0 (синий и серый) — проявление высокого эмоционального притязания, желание быть вовлеченным в близкие отношения без высокой ответственности со своей стороны.

#### «==». Первый цвет зеленый

=2=1 (зеленый и синий) — интерпретация, близкая к =1=2. Чувство неудовлетворенности, мнение, что недооценили, не понимают; вынужденный компромисс огорчает, нет эмоциональной вовлеченности.

=2=3 (зеленый и красный) — состояние близкое к фрустрации; ощущение препятствия, когда приходится отстаивать свои права, но нет стремления к активной борьбе. Лучше любой компромисс, лишь бы избежать конфликтов.

=2=4 (зеленый и желтый) — чувство неудовлетворенности, мнение, что выпало трудностей больше, чем другим, но вместе с тем активное стремление проявить гибкость, приспособиться.

=2=5 (зеленый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, обиды, мнение, что недооценили, что никто не может его понять; посочувствовать, но в то же время мнение, что нужно приспособиться.

=2=6 (зеленый и коричневый) — чувство беспомощности перед стоящими трудностями и стремление не преодолевать их, а приспособиться.

=2=7 (зеленый и черный) — стремление приспособиться, временный отказ от притязаний с надеждой вернуться к ним в будущем.

=2=0 (зеленый и серый) — чувство неуверенности и в то же время желание скрыть это чувство; стремление приспособиться к обстоятельствам, создавая видимость, что «все в порядке».

#### «==». Первый цвет красный

=3=1 (красный и синий) — чувство неудовлетворенности, одиночества, трудности в достижении сотрудничества, желательной гармонии.

=3=2 (красный и зеленый) — чувство беды, неудовлетворенности из-за невозможности отстаивать свои права; желание найти какой-нибудь компромисс, приспособиться.

=3=4 (красный и желтый) — стремление к достижению цели, внешнее выражение уверенности, но внутренние сомнения, желание получить поддержку.

=3=5 (красный и фиолетовый) — проявление эгоцентричности, обидчивости, огорчения, что не понимают и нет поддержки.

=3=6 (красный и коричневый) — ощущение беды и беспомощности.

=3=7 (красный и черный) — ощущение ограниченности в реализации планов, стесненности в действиях, временное ограничение в радостях, удовольствиях.

=3=0 (красный и серый) — чувство огорчения из-за невозможности преодолеть препятствия (фрустрация), отказ от активной деятельности, желание покоя.

#### **«=»». Первый цвет желтый**

=4=1 (желтый и синий) — чувство разочарования из-за чрезмерной эмоциональной взыскательности.

=4=2 (желтый и зеленый) — чувство огорчения из-за трудностей, стоящих на пути к достижению цели, но активное стремление их преодолеть, проявляя гибкость, приспособляясь.

=4=3 (желтый и красный) — внешнее стремление показать реальность намеченных планов и чувство внутреннего сомнения, желание получить поддержку.

=4=5 (желтый и фиолетовый) — внешнее проявление уверенности, нежелание получить поддержку, проявление эгоцентричности.

=4=6 (желтый и коричневый) — проявление чрезмерной требовательности в выборе партнера.

=4=7 (желтый и черный) — проявление упорства, настойчивости, высокая требовательность в выборе партнера.

=4=0 (желтый и серый) — стремление к эмоциональной вовлеченности в выполняемой деятельности, но излишняя требовательность и капризность при выборе партнеров и в отношениях с ними.

#### **«=»». Первый цвет фиолетовый**

=5=1 (фиолетовый и синий) — чувство одиночества, изолированности из-за эгоцентричности и капризности.

=5=2 (фиолетовый и зеленый) — чувство неудовлетворенности, одиночества, мнение, что недооценивают, не понимают; обидчивость, но в то же время желание использовать реальные обстоятельства и определиться в них.

=5=3 (фиолетовый и красный) — стремление, чтобы правильно поняли и оценили, но при этом ощущение одиночества из-за эгоцентричности.

=5=4 (фиолетовый и желтый) — внешнее проявление уверенности и внутреннее чувство сомнения, потребность в поддержке и признании.

=5=6 (фиолетовый и коричневый) — равнодушие в эмоциональной оценке события в связи с эгоцентричностью.

=5=7 (фиолетовый и черный) — проявление осторожности и сдержанности в интимных, эмоциональных отношениях.

=5=0 (фиолетовый и серый) — чувство обиды, но стремление избежать открытого конфликта и эмоциональной изоляции.

#### **« = = ». Первый цвет коричневый**

=6=1 (коричневый и синий) — склонность к эмоциональной замкнутости, но не избегает связей с противоположным полом.

=6=2 (коричневый и зеленый) — понимание ограниченности своих возможностей и стремление к наиболее полному использованию имеющихся обстоятельств; не избегает связей с противоположным полом.

=6=3 (коричневый и красный) — понимание своей неустроенности, неудачи и стремление к тому, чтобы найти выход из создавшегося положения; не избегает связей с противоположным полом.

=6=4 (коричневый и желтый) — повышенная строгость критериев в выборе партнера, стремление к малореальным целям, в том числе в отношении связей с противоположным полом.

=6=5 (коричневый и фиолетовый) — обидчивость из-за эгоцентричности, не избегает связей с противоположным полом.

=6=7 (коричневый и черный) — согласие на компромисс; склонность к связи с противоположным полом.

=6=0 (коричневый и серый) — стремление к эмоциональной вовлеченности в определенную ситуацию, но с тем условием, чтобы избежать конфликта; склонность к связи с противоположным полом.

#### **« = = ». Первый цвет черный**

=7=1 (черный и синий) — эмоциональная заторможенность, чувство бессилия преодолеть препятствия, готовность идти на уступки.

=7=2 (черный и зеленый) — наличие препятствий на пути к удовлетворению желания, необходимость временно от них отказаться.

=7=3 (черный и красный) — обстоятельства стесняют и ограничивают действия.

=7=4 (черный и желтый) — упрямая настойчивость в утверждении реальности выбранных целей и стремлении их достичь, несмотря на то, что при этом могут быть обстоятельства, вынуждающие к компромиссу.

=7=5 (черный и фиолетовый) — вовлечение в эмоциональные отношения при наличии внутренне избранных оговорок.

=7=6 (черный и коричневый) — необходимость считаться с обстоятельствами и идти на компромисс; влечение к противоположному полу.

=7=0 (черный и серый) — осознание необходимости идти на компромисс, чтобы не потерять поддержки и сочувствия.

### **« = = ». Первый цвет серый**

=0=1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности взаимоотношениями с окружающими из-за повышенного уровня притязаний.

=0=2 (серый и зеленый) — чувства, подобные предшествующему расположению цветов, мнение, что придется примириться с обстоятельствами.

=0=3 (серый и красный) — апатия и тревога, неуверенность в своих силах, стремление избежать конфликта.

=0=4 (серый и желтый) — повышенная требовательность к другим, привередливость, но в то же время стремление избежать конфликтов.

=0=5 (серый и фиолетовый) — чувство обиды из-за собственной эгоцентричности.

=0=6 (серый и коричневый) — стремление к эмоциональному контакту, влечение к противоположному полу.

=0=7 (серый и черный) — осознание необходимости идти на временный компромисс, чтобы не потерять поддержку.

### **Позиции « — — ». Первый цвет синий**

-1-2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

-1-3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

-1-4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

-1-5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

-1-6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

-1-7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

-1-0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

### **« — — ». Первый цвет зеленый**

-2-1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние, неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

-2-3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания; отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

-2-4 (зеленый и желтый) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительности.

-2-5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

-2-6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль, необоснованное стремление к признанию.

—2—7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации из-за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2—0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств.

**« — — ». Первый цвет красный**

—3—1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми.

—3—2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3—4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3—5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3—6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда эротическим самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3—7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилие решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3—0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

**« — — ». Первый цвет желтый**

—4—1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4—2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарование.

—4—3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнение в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4—5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство недоверия к другим, замкнутость.

—4—6 (желтый и коричневый) — состояние стресса из-за стремления скрыть чувство беспокойства, тревоги, разочарование.

—4—7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4—0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

**« — — ». Первый цвет фиолетовый**

—5—1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5—2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5—3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состояние из-за неудач в активных, иногда необдуманных действиях.

—5—4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5—6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5—7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мысли.

—5—0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, что вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

#### **« — — ». Первый цвет коричневый**

—6—1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6—2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться в лучшую сторону, сомнения, что это удастся.

—6—3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавления эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6—4 (коричневый и желтый) — напряженность из-за стремления скрыть тревогу под маской уверенности и безопасности.

—6—5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6—7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6—0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей.

#### **« — — ». Первый цвет черный**

—7—1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7—2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации, из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7—3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7—4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7—5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7—6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7—0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

**«—».** Первый цвет серый

—0—1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0—2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0—3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0—4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0—5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0—6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0—7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

М. Люшер составил также специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов).

Ниже представлены позиции с набором цветов, отражающих, по мнению Люшера, серьезные конфликты:

Позиции:	№ 1 № 2		№ 3 № 4			№ 7 № 8		
	0	4	××	0	6	××	0	1
0	6	××	3	7	××	0	2	×××
0	7	×××	7	0	××	0	3	××
1	7	×××	7	6	××	0	4	××
2	7	××				1	2	×××
3	7	××				1	3	×××
4	0	××	№ 2 № 7			1	4	×××
4	6	××	0	1	××	2	0	××
4	7	×××	0	2	××	2	1	×××
5	7	××	0	3	××	2	3	×××

Пози- ции:	№ 1 № 2		№ 3 № 4			№ 7 № 8			
	6	0	XX	4	1	XX	2	4	XXX
	6	4	XX	4	2	XX	3	0	XX
	6	7	XXX	4	3	XX	3	1	XXX
	7	0	XXX	6	1	XX	3	2	XXX
	7	1	XX	6	2	XX	3	4	XXX
	7	2	XX	6	3	XX	3	5	XX
	7	3	XX	6	4	XX	4	1	XXX
	7	4	XXX	7	1	XX	4	2	XXX
	7	5	XX	7	2	XX	4	3	XXX
	7	6	XX	7	3	XX	5	3	XX
				7	4	XX	6	3	XX
							7	3	XX

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знание 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 коллективов. 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 предварительный отбор в спортивные школы успешно выступавшие затем на больших соревнованиях мастера спорта СССР борец А. И. Кожемякин, акробат А. К. Брыков, боксер В. А. Титаренко и др.

Дело в том, что мы не имеем еще тщательно отработанных, достаточно полных профессиограмм, 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 профессии, определяют 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 неуспешного на них воздействия различными тренировочными средствами (количественные показатели предопределяли развитие новых качественных показателей). Психологический отбор (как и любой другой профессиональный отбор) является лишь вероятностным. Чаще он открывает возможность 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, подходах 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, дублируемые и в исходном, и в несколько раз повторяющихся обследованиях, 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, получаются 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 спортсмена 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 пользовании количественными результатами 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.
- Анастаси А. Психологическое тестирование. — М., 1982. — Т. 1, 2.
- Баладин 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.
- Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. — М., 1980.
- Кретти Б. Психология в современном спорте. — М., 1978.
- Марищук В. Л. Вопросы организации и методики профессионального отбора в ВВУЗе. — Л.: ВДКИФК, 1972.
- Марищук В. Л. Педагогические методы изучения личности военнослужащего, спортсмена. — Л., 1979.
- Марищук 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.
- Назимов И. Н. ПрофорIENTATION и профотбор в социалистическом обществе. — М., 1972.
- Норакидзе В. Г. Методы исследования характера личности. — Тбилиси, 1975.
- Петренко В. Ф. Психометрические 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.
- Практические занятия по психологии/Под ред. А. В. Петровского. — М., 1972.

Психология и современный спорт. — М., 1973.

Психологическая диагностика: Проблемы и исследования/Под ред. К. М. Гуревича. — М., 1981.

Пуян А. Ц. Практические занятия по психологии. — М., 1977.

Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. — М., 1973.

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 Й. 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 ко 2 изданию . . . . .	3
Введение . . . . .	4
Глава I. Психодиагностика в профессиональной ориентации, профотборе и в учебно-воспитательном процессе . . . . .	7
§ 1. Профессиональная ориентация как важная государственная проблема . . . . .	—
§ 2. Оценка способностей в психодиагностике . . . . .	17
§ 3. Некоторые вопросы профессионального психологического отбора . . . . .	19
§ 4. Применение психодиагностических методик . . . . .	23
Глава II. Изучение структурных компонентов личности спортсмена . . . . .	36
§ 1. Карта личности К. К. Платонова . . . . .	—
§ 2. Определение структуры личности спортсмена . . . . .	39
§ 3. Исследование общественной спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний . . . . .	43
§ 4. Оценка типологических свойств и особенностей темперамента спортсмена . . . . .	57
Глава III. Применение адаптированных опросников . . . . .	74
§ 1. Опросник Р. Кеттелла . . . . .	—
§ 2. Тест ММПИ . . . . .	84
Глава IV. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений . . . . .	111
§ 1. Социометрия и оценка группы . . . . .	—
§ 2. Изменение взаимоотношений между тренером и спортсменом . . . . .	118
§ 3. Групповая оценка личности, метод парного сравнения, определение эффекта общения . . . . .	120
§ 4. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности, самооценка личности спортсмена . . . . .	125
§ 5. Проективные методики . . . . .	132
Глава V. Исследование психических процессов . . . . .	139
§ 1. Ощущения и восприятия . . . . .	—
§ 2. Внимание . . . . .	151
§ 3. Память . . . . .	163
§ 4. Особенности мышления . . . . .	171
Глава VI. Исследование психомоторных процессов . . . . .	191
§ 1. Исследование сенсомоторных реакций . . . . .	—
§ 2. Исследование координации движений . . . . .	193
§ 3. Измерение тремора . . . . .	—
§ 4. Измерение способности поддерживать равновесие тела . . . . .	195
§ 5. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений . . . . .	198
§ 6. Специальные физические упражнения для исследования сенсомоторных процессов и координации движений . . . . .	203
Глава VII. Диагностика психических состояний . . . . .	212
§ 1. Оценка эмоциональных состояний . . . . .	—
§ 2. Состояния эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости . . . . .	221
§ 3. Оценка состояния нервно-психического напряжения . . . . .	231
§ 4. Цветовой тест М. Люшера . . . . .	—
Заключение . . . . .	251
Литература . . . . .	254

Учебное издание

**Маришук Владимир Лаврентьевич**  
**Блаудов Юрий Матвеевич**  
**Плахтиенко Виктор Александрович**  
**Серова Лидия Константиновна**

## **МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ**

Зав. редакцией *Б. О. Хренников*  
Редактор *М. В. Маслов*  
Младшие редакторы *Ю. Б. Сергеева, А. Н. Сеницына*  
Художник *Г. Н. Сумарокова*  
Художественный редактор *Е. Л. Ссорина*  
Технический редактор *И. С. Басс*  
Корректор *Н. С. Соболева*  
ИБ № 12358

Сдано в набор 13.11.89. Подписано к печати 22.06.90. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бум. типографская № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0+0,31 форз. Усл. кр.-отт. 16,75. Уч.-изд. л. 18,93+0,42 форз. Тираж 24800 экз. Зак. 7988.  
Цена 85 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

ВППО. Областная типография, 160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.