Лекция 6

**СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА**

Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность спортивных результатов.

 Психодиагностика в спорте осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Предмет психодиагностики – это описание конкретного человека в терминах общей психологической модели, полученное в ходе целенаправленной оценки индивидуальных особенностей психической регуляции деятельности и поведения обследуемого, объединенных в модифицированную модель личности, которая определяет порядок интерпретации указанных оценок, соответствует структуре общей модели, конкретным целям и методам психодиагностического обследования, а также задаче прогнозирования параметров деятельности и поведения субъекта в различных обстоятельствах его жизни.

Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов

*Психодиагностические методы.*

Рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности, состояния психической готовности к соревнованию, состояние тренированности и пр. могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды.

Для изучения реакции организма на утомление широко применяются психологические тесты - цветовой тест Люшера, СМОЛ, САН, тест Спилбергера, Айзенка и другие, которые достаточно легко поддаются анализу и проводятся с использованием персонального компьютера.

Чем лучше реакция и быстрее восстановление, тем выше уровень адаптации, а, следовательно, и восстановление нормального состояния человека.

Широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсмена.

Ниже представлены различные методики применяемые в спортивной деятельности для определения состояния спортсменов.

**Исследование состояния человека с помощью теста дифференциальной самооценки функционального состояния — опросника САН**

Тест «САН», названный по первым буквам слов «Самочувствие», «Активность», «Настроение» был разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института име­ни И.М.Сеченова: В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, М.П.Мирошниковым и В.Б.Шарай и впервые опубликован в 1973 году. «САН» предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (напри­мер, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). «САН» представляет собой бланк, на который нанесены 30 пар слов противоположного значения, отражающих различные стороны само­чувствия, активности и настроения. Метод измерения заключается в том, что испытуемому предлагается поставить оценку своему состоянию (оценить степень выраженности каждого признака). Шкала оценок представлена семью градациями. Между парами слов расположе­ны цифры 3-2-1-0-1-2-3, а задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Каждую категорию характеризуют 10 пар слов. Десятикратное предъявление поляр­ных слов — характеристик одной и той же категории позволяет получить более надежные данные.

**Цель работы:** определить уровень самочувствия, активности и настроения человека; провести тестирование, анализ результатов, произвести сопоставление с литера­турными нормативами.

**Оборудование:** бланк опросника.

**Ход работы:**

1. Обследуемому дается инструкция о том, что он должен соотнести свое состояние со шкалой 3 2 10 12 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ» и «САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ» расположены цифры 3 2 10 12 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не мо­жет отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает са­мочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию.  
Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характе­ризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника. В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений обследуемый осуществ­ляет свой выбор отмечая необходимое значение шкалы «321012 3».

2. При обработке результатов все оценки перекодируются в ряд от 1 до 7, причем балл «3» шкалы 3 2 10 12 3, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению приобретает значение 1, балл «0» оценивается цифрой 4, балл 3, от­ражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобрета­ет значение 7.

Итогом анализа результатов исследования является сумма значения баллов по отдельным шкалам — «самочувствие», «активность», «настроение». Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

*Самочувствие* сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. *Активность* сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. *Настроение* сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу < 30 баллов — низкая оценка; 30 — 50 баллов — средняя оценка, > 5.0 баллов — высокая оценка.

3. Заполняется итоговая таблица, делается вывод о текущем уровне самочувствия, активности, настроении обследуемого.

Бланк теста дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ | 3 2 1 0 1 2 3 | | САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ |
| 2 | ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ | 3 2 10 12 3 | | ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЛАБЫМ |
| 3 | ПАССИВНЫЙ | 3 2 10 12 3 | | АКТИВНЫЙ |
| 4 | МАЛОПОДВИЖНЫЙ | 3 2 10 1 2 3 | | ПОДВИЖНЫЙ |
| 5 | ВЕСЕЛЫЙ | 3 2 10 12 3 | | ГРУСТНЫЙ |
| 6 | ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ | 3 2 10 | 1 2 3 | ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ |
| 7 | РАБОТОСПОСОБНЫЙ | 3 2 10 | 1 2 3 | РАЗБИТЫЙ |
| 8 | ПОЛНЫЙ СИЛ | 3 2 10 | 1 2 3 | ОБЕССИЛЕННЫЙ |
| 9 | МЕДЛЕННЫЙ | 3 2 10 | I 2 3 | БЫСТРЫЙ |
| 10 | БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫЙ | 3 2 10 | 1 2 3 | ДЕЯТЕЛЬНЫЙ |
| 11 | СЧАСТЛИВЫЙ | 3 2 10 | 1 2 3 | НЕСЧАСТНЫЙ |
| 12 | ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ | 3 2 10 | 1 2 3 | МРАЧНЫЙ |
| 13 | НАПРЯЖЕННЫЙ | 3 2 10 12 3 | | РАССЛАБЛЕННЫЙ |
| 14 | ЗДОРОВЫЙ | 3 2 10 12 3 | | БОЛЬНОЙ |
| 15 | безучастный | 3 2 10 12 3 | | УВЛЕЧЕННЫЙ |
| 16 | РАВНОДУШНЫЙ | 3 2 10 12 3 | | ВЗВОЛНОВАННЫЙ |
| 17 | ВОСТОРЖЕННЫЙ | 3 2 10 12 3 | | УНЫЛЫЙ |
| 18 | РАДОСТНЫЙ | 3 2 10 12 3 | | ПЕЧАЛЬНЫЙ |
| 19 20 | ОТДОХНУВШИЙ | 3 2 10 12 3 | | УСТАЛЫЙ |
| СВЕЖИЙ | 3 2 10 12 3 | | ИЗНУРЕННЫЙ |
| 21 | сонливый | 3 2 10 12 3 | | ВОЗБУЖДЕННЫЙ |
| 22 | ЖЕЛАНИЕ ОТДОХНУТЬ | 3 2 10 12 3 | | ЖЕЛАНИЕ РАБОТАТЬ |
| 23 | СПОКОЙНЫЙ | 3 2 10 12 3 | | ОЗАБОЧЕННЫЙ |
| 24 | оптимистичный | 3 2 10 12 3 | | ПЕССИМИСТИЧНЫЙ |
| 25 | выносливый | 3 2 10 12 3 | | БЫСТРО УТОМЛЯЕМЫЙ |
| 26 | БОДРЫЙ | 3 2 10 12 3 | | вялый |
| 27 | СООБРАЖАТЬ ТРУДНО | 3 2 10 12 3 | | СООБРАЖАТЬ ЛЕГКО |
| 28 | РАССЕЯННЫЙ | 3 2 10 12 3 | | ВНИМАТЕЛЬНЫЙ |
| 29 | ПОЛНЫЙ НАДЕЖД | 3 2 10 12 3 | | РАЗОЧАРОВАННЫЙ |
| 30 | довольный | 3 2 10 12 3 | | НЕДОВОЛЬНЫЙ |

Итоговая таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты |  |
| Самочувствие |  |
| Активность |  |
| Настроение |  |

ВЫВОДЫ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Многоцветный тест М. Люшера (определение психофизического состояния)**

Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером. Позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызвать у человека как физиологи­ческий, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в ис­кусстве, эстетике и т.п. Очевидно, что данный факт может учитываться и в обратной задаче — состояние человека находит свое отражение в предпочтении (выбором), безразличии, или отказе (негативной оценкой) от определенного цвета. Тест Люшера основан на том опытном факте, что выбор цвета отражает направленность обследуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а устойчивое предпочтение опреде­ленных цветов связано с чертами личности. Кажущаяся простота теста не снижает его важ­ности для выявления нарушений гармонии в отношении человека с самим собой и с бли­жайшим окружением. При правильной организации тестирования предпочтение обследуе­мым того или иного цвета в значительной степени является неосознанным. Значения цве­тов в их психологической интерпретации определялись автором теста — швейцарским психологом М.Люшером, в ходе разностороннего обследования многочисленного контин­гента различных испытуемых. Однако интерпретации, и, особенно, личностные — не все­гда однозначны. Они конкретизируются и угочняются в ходе личной беседы психолога с обследуемым и с помощью дополнительных контрольных гестов.

При этом наличие психо-эмоционального стресса, особенности переживаемого лич­ностного конфликта находят достаточно убедительное выражение в анализе предпочтений  
конкретных цветом и в рассчитываемых коэффициентах. ,

Общий принцип рассмотрения результатов предпочтения (выбора) обследуемого той или иной цветной карточки базируется на следующем:

1. синий (темно-синий) — потребность в покое, привязанность к кому-либо  
   или к чему-либо;
2. зеленый (сине-зеленый) — потребность в самоутверждении, характеризует  
   доминантность и концентрацию;
3. красный (оранжево-красный) — потребность действовать как с позиции ак­тивности, так и силы;

- желтый (светло-коричневый) — потребность действовать и надеяться, несет  
в себе символику радости и бодрости.

**Цель работы:** оценить на основании рассчитанных коэффициентов цветового теста Люшера уровень психо-эмоциональной напряженности человека.

**Оборудование:** восемь карточек основных цветов (1-темно-синий, 2-сине-зеленый, 3- оранжево-коричневый, 4- светло-коричневый, 5 — фиолетовый, 6- коричневый, 7-черный, 0- серый).

По результатам тестирования оценивают уровень психо-эмоциональной напряженности, который определяют по отклонению от аутогенной нормы-последовательность выбора карточек, характерная для человека в оптимальном функциональном состоянии. Чем больше отклонение от аутогенной нормы, тем больше уровень психо-эмоционального напряжения.

Интерпретация результатов: 0,9-1,2 – сбалансированность симпатических и парасимпатических влияний; < 0,9 – преобладание парасимпатических влияний; > 1,2 – преобладание симпатических влияний.

**Методика Шульте**

Определение **устойчивости внимания**и динамики работоспособности. Используется для обследования лиц разных возрастов.

Описание теста

Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Инструкция к тесту

Испытуемому предъявляют первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как (по*А.Ю.Козыревой*):

* эффективность работы (ЭР),
* степень врабатываемости (ВР),
* психическая устойчивость (ПУ).

**Эффективность работы** (ЭР) вычисляется по формуле:

ЭР = (Т1 + Т2 + Т3 + Т4 + Т5) / 5, где

* Тi – время работы с i-той таблицей.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 10 лет | 45 и меньше | 46-55 | 56-65 | 66-75 | 76 и больше |
| 11 лет | 35 и меньше | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 66 и больше |
| 12 лет | 30 и меньше | 31-35 | 36-45 | 46-55 | 56 и больше |

Степень врабатываемости (ВР) вычисляется по формуле:

ВР= Т1 / ЭР

Результат меньше 1,0 – показатель хорошей врабатываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

ПУ= Т4 / ЭР

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

**Корректурная проба Бурдона-Анфимова**

**Цель.** Измерение устойчивости и концентрации внимания.

В данном задании используется корректурная проба Бурдона- Анфимова (вычеркивание заданных букв на бланке), выполняемая на фоне помех. Условным показателем устойчивости внимания является изменение скорости выбора, то есть времени (Т, с), затраченного испытуемым на поиски отдельного стимула (m). Его рассматривают как условный показатель скорости выбора, то есть время, затраченное на один стимул (S)

После 5 минут по команде «стоп» у последней буквы ставится вертикальная черта. После истечения последней минуты предлагается подсчет результатов.

При подсчете результатов нужно найти ошибки:

* не вычеркнутую букву «А» взять в кружок;
* посчитать коэффициент стабильности и устойчивости внимания (А) выполнения задания по формуле

А = М/N,

М - количество вычеркнутых букв

N – количество букв, которые нужно было вычеркнуть в просмотренном тексте;

* найти коэффициент умственной продуктивности (Р) по формуле:

Р = А х S,

где S- общее количество просмотренных знаков;

* рассчитать объем зрительной информации (Q) по формуле:

Q = 0,5936 x S,

где S (бит)– общее количество просмотренных знаков;

0,5936 – средний объем информации, приходящийся на 1 знак;

* определить скорость переработки информации по формуле:

V (бит/сек) =Q- 2,807 x n

T

где 2,807 бита – потеря информации на один пропущенный знак;

n – количество пропущенных знаков;

Т – время в сек.

**Оснащение эксперимента.** Перед проведением занятия необходимо подготовить для каждого испытуемого по печатному бланку корректурной пробы Бурдона-Анфимова. Эти бланки содержат стандартный набор букв русского алфавита, расположенных построчно в случайном порядке. Всего в бланке 40 строк по 30 букв в каждой. Самому экспериментатору надо иметь программный бланк и секундомер. До начала опыта каждый испытуемый заготавливает таблицу для регистрации результатов пробы.

Порядок работы. Занятие групповое. Ведет его преподаватель или его помощник – экспериментатор. Экспериментатор выдает каждому испытуемому стандартный бланк корректурной пробы и сообщает инструкцию.

Инструкция испытуемому: «Просматривая слева направо каждую строку в бланке, Вы должны вычеркивать вертикальной чертой буквы «р» и «к». Задание следует выполнять быстро и точно. Кроме того, по моему сигналу «Черта!» Вы должны будете проставлять вертикальную черту у той буквы, у которой Вас застал мой сигнал, а затем продолжать выполнять задание до следующего сигнала. И так далее до конца бланка».

В течение опыта экспериментатор фиксирует, произнося слово «черта», 30-секундные промежутки времени. На 2-й и 4-й минутах опыта экспериментатор, не предупреждая испытуемых, вводит помехи, называя вслух в течение 15 с какие-либо буквы алфавита. Работа с корректурным бланком рассчитана на 5 мин.

При анализе результатов эксперимента на графиках проследите индивидуальную динамику устойчивости внимания в течение всего задания.

Обратите внимание на изменение показателей скорости выполнения задания на 2-й и 4-й минутах. Сделать выводы о влиянии помех на устойчивость внимания. Сопоставьте свои показатели концентрации внимания со среднегрупповыми показателями и сделайте выводы об индивидуальных особенностях.

П РУО Е Л М Д Я Р Ф Ц О Е Л К Т У ЬЧ Д П Н Е Р Ц К О В Ж

Б И Ь П РА О ВД Ы Ж Ф Х Ц З УЛ К Ь И Д С Ж ВХ Р Щ П Г В

Ц Р М О С Ь Ы Д К Н Ш Л Д З Ж Ф Й К Н И Т ВА Н Ч Л П Д Ы Ю

У К Д Ж Я Р П Т И Ь Б С Д В Ж Ы ХФ Щ Ц В П Р В Ь Ы Р Е Т К

Ю Е К Л УД Ы Ж В К Л И О Р Ч Н В Л Ы Щ Ш ЕЗ Х И Б Я Б Ы А

Й Ж Й Ж У Ж К Д П Н М Г Ч С Ш Л П БАТ И О С Р Н Ы О Ф Э Д

З Е Р И О М Л В Ы Ж У Ш К Н Е Г И О А В Н Ы ТФЯ Ь С Д П Ш

В Ж Ы Э Ц З М К Д Р И Е Г К Ш В Л К Ш У Щ Ц З Ы Ж В Ю М БЧ

Ы Ж ВД И Л О Е Р И Н К О Ф РУЛ Ц В Ж С Э Я Ъ Ц К Д И О А

Д В Э Ы Ж УЗ И Щ Е Л К Л И ДЧ Э Ы Ж Д И З Щ К З У Ж С Б И

Ж Ф Э С Д И Л П О Е Р Ч Л Ч Ж Я Х В К Ж У Ц Д С Ь И Ж В Л П

С Ю М Ж А Д В Л Ы О Е Р Н И Г К Ш УД В Ж К Р Е О А Л ВД Ы

Х Е Ж И Ю С Б М Ь УЛ П О Ы Г Р О П Л И Г Ч Д У Ж К У М ФД

Б И Ь П РА О ВД Ы Ж Ф Х Ц З УЛ К Ь И Д С Ж ВХ Р Щ П Г В

И Б П Р ВО А Л ЕЗ И Щ А Н Е Р Р О С Т Ы Л П Р В Л Ы К Л И

Э Е Ж РД К Ж Р Н И Д В Р И Н С Ы У Ь Е Т И РА Н К Ь Ц Т Щ

ЬЧ РА ВО Л Ы Э Ф З Е Ш И ГС Р О Л П БЧ Ь И Ы Л К Ч У Ц

О И Л ВД Ф Ж УО Е Р И О ВД Л К Л У Ж Ы Д И Б Ы ВФ З Е Г

И Ь ВД Ы Р Е О И Л Щ Г Ш Н О Ы РАТ К УО М Л К Д Ы Ж И Б

Х А Л Р Е О И Т Ь Ы Л П О У Р Е К Н С Р В Ы Ф О Л И Д ВЧ Ж

Е Д И Щ А Р Ы О В Л Ю Ф Ц УД И ВТ С ЬЧ В Л К Е Е О И ДЧ

З Е Д И Л А О В РУ Т Ц Ь ФД К Д В Л Р О ВД Ы Н К Л С Р В

Д В Э Ы Ж УЗ И Щ Е Л К Л И ДЧ Э Ы Ж Д И З Щ К З У Ж С Б И

ЬЧ М К ВО Л Ы Э Ф З Е Ш И ГС Р О Л П БЧ Ь И Ы Л В РУ Ц

П Р М О С Ь Ы Д К Н Ш Л Д З Ж Ф Й К Н И Т ВА Н Ч Л П Д Ы Ю

Н В Р О Ы Л И Б Р О Л И Д Ы Т К Ь И Л Я В Р О Л К О В Л Ы К

З Д Р Ж ВТ К А М Т ЬЛ Р Е Н К А В Е Ы Д Р Ж Н Е Р С М ЬА

Ы О Л К ТО М Л С Д Р И Т ЬД РА В И Р Ы Е К В Г РЛ А Ж С

Т В Н Ы Р ФЛ И Д К О И Р С ТО ВД Ы Ж Е О И Л Р В ГД К Б

С З УД Р П О Л Д К К Я РТ С ЬД Ж Ы Ю И Д Ы О Л У К Ю М Ж

Ю ФД К О Л В С Т Р Щ ГЛ Х К И С Р Ы О А Л К Д И Б Д Я Р Ю

Й К Л А И Д РД Ы С Ь И Ш З Х Й Ы Р П Л Д Ж С Т В К И Л С Д

Ф З В Е О К Ь И С С А Л Р С Т У Ы Й З К ВО И П К Л С Ы Ь Б

М К Э Д В Р О С Л Ю К Ю ВТ Ч ФД О А РЛ Ы А Д К Ц С Ч З Ю

У И Л ВД Ф Ж У К Е Р И О ВД Л К Я У Ж Ы Д И М Ы ВФ З Е Г

М В Н А Р ФЛ И Д К Й Е Р С ТО ВД Ы Ж Е О И Б Р В Л М К Б

Р С Д В Ж Е О РЛ М С Т Ч М Б Ы Щ К О И Л ВД Ы Ж Я Ю Е Л Ы

Ц О И С А А Р В Л А Д ЬД Ы Ж Я Щ Е Н РА О ВД К Ж Ч Т Ч И

Б О К Л М Ь Щ Ы Д Ж Ц М Ч Ж Э Ф К ДЧ Ь М РУ Щ В Ы Ю М Р С

А Э Ж Я Б Р О В Ю Ъ Й Д Ы Ф Р П М Д Ш Е РТ К Л ВДЧ Ы Ж Б

**Тест «Исследования тревожности» (опросник Спилбергера)**

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойство личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желанный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные самооценки, самоуважении. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разными по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных склонных воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, это дает основание предполагать у него появления состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, либо более специфические реакции. Единственной методикой позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером.

На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Определение личностной тревожности

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*Инструкция:* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и не правильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Суждение*** | **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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 внутренне скован | 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 ощущаю душевный покой | 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, напряжения | 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 |

Определение ситуативной тревожности

*Инструкция:* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и не правильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Суждение*** | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти  всегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя беззащитным | 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 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обработка результатов теста «Исследования тревожности» (опросник Спилбергера) проводится с помощью ключа**

**Ключ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ответы | | | |
| Номер суждения | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ситуативная тревожность | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Личностная тревожность | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. На основе оценки уровня тревожности составления рекомендации для коррекции поведения испытуемого.
2. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31 – 44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко и низко тревожные.

**Определение показателей ситуативной и личностной тревожности, с помощью ключа.**

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I.1….10 вопрос – тревожность;

II.11…20 вопрос – фрустрация;

III.21…30 вопрос – агрессивность;

IV.31…40 вопрос – ригидность.

2) Оценка интерпретация баллов:

I. Тревожность:

0…7 баллов – не тревожны.

8…14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15…20 баллов – очень тревожные.

II. Фрустрация:

0…7 баллов – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8…14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15…20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0…7 баллов – вы спокойны, выдержана;

8…14 баллов – средний уровень агрессивности;

15..20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0..7 балов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8…14 баллов – средний уровень;

15…20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

**Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)**

*Инструкция:* Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

I.

1. Я не чувствую в себе уверенности
2. Часто из-за пустяков краснею
3. Мой сон беспокоен
4. Легко впадаю в уныние
5. Беспокоюсь о только воображаемых ещё неприятностях
6. Меня пугают трудности
7. Люблю копаться в своих недостатках
8. Меня легко убедить
9. Я мнительный
10. Я с трудом переношу время ожидания

II.

1. Не редко мне кажутся безвыходными положения, из которых все таки можно найти выход
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя
4. Несчастье и неудачи ничему меня не учат
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесплодной
6. Я нередко чувствую себя беззащитным
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния
8. Я чувствую растерянность перед трудностями
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по детски, хочу чтобы пожалели
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми

III.

1. Оставляю за собой последнее слово
2. Не редко в разговоре перебиваю собеседника
3. Меня легко рассердить
4. Люблю делать замечания другим
5. Хочу быть авторитетом для других
6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция
10. Я мстителен

IV.

1. Мне трудно менять привычки
2. Мне нелегко переключить внимание
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому
4. Меня трудно переубедить
5. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться
6. Нелегко сближаться с людьми
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения планов
8. Нередко проявляю упрямство
9. Неохотно иду на риск
10. Резко переживаю отклонения от принятого мной режима дня

Обработка результатов теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) проводится с помощью ключа

**Методика Айзенка** (опросник EPQ)

**Инструкция.** “Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый “естественный” ответ, который придет вам в голову.

**Интерпретация результатов**

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии — интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

**1. Экстраверсия — интроверсия.**

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

**2. Нейротизм.**

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

**3. Психотизм.**

Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных психологические свойства и состояния личности, реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию. Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве “предрасположенности” к соответствующим видам патологии.

Высокие оценки по шкале экстраверсии—интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале экстра-, интроверсии: 7–15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16.

Средние значения по шкале психотизма: 5–12.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстра-, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный), черт темперамента, в жизни в чистом виде они встречаются редко.