

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

3 18 - 4  
472



И.В. Бабичев, О.И. Жихарева

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В РАМКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Казань, 2017





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

3  $\frac{18 - 4}{472}$

И.В. Бабичев, О.И. Жихарева

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ В РАМКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

*Учебно-методическое пособие*

Казань  
ООО «Олитех»  
2017

УДК 796.342.071.2.015:[159.9+616.8/.89-07]:001.891(075.8)

ББК 88.845.577я73 + 53.435я73

Б12

Печатается по рекомендации учебно-научного методического совета  
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма»

#### **Рецензенты:**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии  
профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и  
государственной службы Ю.В.Бруй;

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Кемеровский государственный университет О.В.Емельянова;

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики и  
борьбы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма» Р.К.Бикмухаметов

#### ***Бабичев И.В., Жихарева О.И.***

Б12 Организация психодиагностических исследований в рамках психологического  
сопровождения подготовки теннисистов: Учебно-методическое пособие. – Казань:  
ООО "Олитех", 2017. – 112с.

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
2018

ISBN 978-5-9500425-1-5

Издание предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01  
Физическая культура, профиль - Теория и методика избранного вида спорта (теннис),  
а также для студентов психологических ВУЗов и студентов педагогических ВУЗов,  
обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль –  
физическая культура.

В пособии подробно рассматривается система психодиагностики, как одного из  
главных направлений деятельности при осуществлении психологического сопро-  
вождения подготовки теннисистов, представлены компоненты личности спортсмена,  
которые подлежат исследованию, а также рассмотрено каким образом можно эффе-  
ктивно использовать результаты исследований.

УДК 796.342.071.2.015:[159.9+616.8/.89-07]:001.891(075.8)

ББК 88.845.577я73 + 53.435я73

ISBN 978-5-9500425-1-5

© Бабичев И.В., Жихарева О.И., 2017

© ООО «Олитех», оформление, 2017

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы психодиагностики в спорте.....</b>	<b>6</b>
1.1 Определение и основные виды психодиагностики.....	6
1.2 Малоформализованные методы психодиагностики.....	11
1.3 Формализованные методы психодиагностики.....	18
1.4 Особенности и задачи психодиагностики в спорте.....	23
<b>Глава 2. Свойства темперамента и черты характера как основная область психодиагностики в спорте</b>	<b>29</b>
2.1 Свойства нервной системы и типы темперамента.....	29
2.2 Основные черты характера.....	45
2.3 Мотивация, потребности личности и их взаимосвязь со свойствами темперамента.....	61
2.4 Самооценка, уровень приязней и их взаимосвязь со свойствами темперамента.....	68
<b>Глава 3. Организация психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов</b>	<b>75</b>
3.1 Общие положения организации психодиагностических исследований.....	75
3.2 Практические аспекты проведения психодиагностических исследований.....	78
3.3 Оформление результатов психодиагностического исследования. Психологическая характеристика спортсмена.....	92
<b>Заключение.....</b>	<b>107</b>

## Введение

Психодиагностические исследования занимают одно из ключевых мест в системе психологического сопровождения подготовки спортсменов. Данные исследования позволяют с достаточной степенью достоверности определить уровень психических и психофизиологических возможностей спортсменов в том или ином виде спорта, что крайне важно с точки зрения определения их перспектив, а также выявить «слабые места» личности спортсмена для построения индивидуальной траектории развития.

Кроме того, они позволяют диагностировать уровень психофизиологических характеристик спортсмена в конкретном тренировочном цикле или отдельной тренировке, определить психологическое состояние перед соревнованиями.

Важно, что с помощью психодиагностики можно определить индивидуальные психологические особенности спортсменов: тип нервной системы, основные черты характера, уровень развития спортивно важных качеств и т.д. Все это необходимо для индивидуализации процесса подготовки каждого спортсмена, а также практической помощи в построении индивидуального стиля спортивной деятельности.

Часто приходится наблюдать, как тренер применяет некую общую педагогическую и коммуникативную модель в отношении своих подопечных. Данный подход не всегда эффективно работает, так как все спортсмены имеют свои психологические особенности: одного нужно больше поддержать и похвалить, другого ограничивать в излишней активности и т.д. Тем более это важно при работе с юниорами, когда цена педагогической ошибки особенно высока.

При подготовке спортсменов должен главенствовать индивидуальный подход, основанный на результатах использования надежных и достоверных методов психодиагностики, который позволяет повысить эффективность тренировочного процесса в целом.

Кроме того, самому спортсмену крайне важно знать свои сильные и слабые стороны, что позволяет ему выбрать некую индивидуальную стратегию развития, позволяющую эффективно использовать свои достоинства и устранять или нивелировать имеющиеся недостатки, а также эффективно использовать это знание в ходе соревновательной деятельности, выстраивая тактику своего выступления соответствующим образом.

Данное пособие систематизирует и обобщает имеющиеся на данный момент знания в области психодиагностики спортсменов. С его помощью специалист-психолог и тренер смогут определить основные свойства личности спортсмена и использовать полученные результаты в процессе подготовки теннисистов.

Теннис - это жесткое, индивидуальное соперничество, в котором игрок выступает без тренера, без замены, без существенных перерывов и при психологическом давлении со стороны противника.

Таким образом, без специальной психологической подготовки и развития необходимых психологических качеств теннисисту не обойтись, если он ставит перед собой серьезные задачи. В свою очередь, психологическая подготовка должна строиться на основе индивидуальных особенностей личности спортсмена, которые определяются в результате проведения психодиагностических исследований.

Подытоживая сказанное, можно сделать вывод о том, что психодиагностика является своего рода фундаментом, на котором строится весь процесс психологического сопровождения подготовки теннисистов.

Предлагаемое учебно-методическое пособие способствует формированию и подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере физкультурно-спортивной деятельности в области тенниса, а также формированию и реализации следующих компетенций: общекультурных компетенций (ОК-3) и профессиональных компетенций (ПК-3). Оно может быть использовано при написании курсовых и выпускных квалификационных работ, а также для самостоятельной работы.



## Глава 1. Теоретические основы психодиагностики в спорте

### 1.1 Определение и основные виды психодиагностики

Обычно под психодиагностикой понимают область психологии и одновременно важнейшую форму психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов распознавания индивидуальных психологических особенностей человека<sup>1</sup>.

Становление психодиагностики как самостоятельной науки произошло в конце 19 века, под влиянием необходимости оценивать индивидуально-психологические особенности людей для нахождения решений различных практических задач. Другими словами, можно утверждать, что психологическая диагностика выделилась в отдельную область психологии под влиянием требований практики.

В основе становления психодиагностики как науки лежат достижения экспериментальной психологии. Изучение тех или иных психических явлений и фактов в рамках методов, присущих естественным наукам, повышенное влияние естествознания на анализ психических явлений явились значимым фактором активного развития психодиагностики.

Психодиагностика активно используется при оказании различных видов психологической помощи, в рамках психологического отбора персонала и профориентации, в судебных экспертизах т.д.

Методы психодиагностики обычно разделяют на две группы: *формализованные* и *малоформализованные*.

К формализованным методикам относят, прежде всего<sup>2</sup>: *тесты, опросники, проективные методики (цветовые и рисуночные тесты), психофизиологические методики*. Основными признаками этих методов являются: четкий регламент, относительная надежность результатов, а также, валидность –

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

<sup>2</sup> Психологическая диагностика: Учебник для вузов /Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.

комплексная характеристика, отвечающая на вопрос: пригодна ли методика для измерения того для чего она создавалась.

Формализованные методы требуют четкого соблюдения определенного регламента и специальных условий проведения: определенные требования к помещению, где проводятся диагностические мероприятия; время проведения испытаний; физическая готовность тестируемых и т.п.

Как правило, формализованные методы психодиагностики подразумевают аппаратно-программное обеспечение, что значительно облегчает работу психолога, но подразумевает значительные финансовые затраты на оборудование.

В свою очередь, к малоформализованным методикам психодиагностики относятся: *наблюдение, беседа и исследование продуктов деятельности.*

Именно этим методикам присущи такие специфические свойства как:

- *универсальность*, т.е. применимость для реализации самых разных задач психодиагностического использования;

- *экономичность* – не требуются аппаратно-программные средства, специальные помещения и др.;

- *возможность не раскрывать перед объектом диагностики факт его психологического изучения*<sup>1</sup>.

Последнее представляется особенно важным по многим причинам.

Во-первых, всегда существует вероятность, что человек, даже добровольно согласившийся на участие в психодиагностических мероприятиях, может намеренно исказить информацию о себе, например, в целях улучшения своего социального портрета. Кроме того, исследуемые зачастую воспринимают психологическое исследование как попытку вторжения в личную жизнь и «закрываются» от психолога, снижая тем самым достоверность и объективность получаемых в отношении них данных.

<sup>1</sup> *Ебичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

Во-вторых, возможность не раскрывать перед объектом исследования факт его психологического изучения, позволяет использовать малоформализованные методики в тех ситуациях, когда использование тестов невозможно или, как минимум, неуместно.

Важно, что психодиагностика малоформализованными методами может применяться в качестве средства *экспресс-диагностики*, когда психолог, по тем или иным причинам, существенно ограничен по времени проведения исследований.

Таким образом, данный вид психодиагностики является наиболее значимым и эффективным при решении задач, стоящих перед психологией спорта, и может применяться не только психологами, но и тренерами и другими специалистами, задействованными в спортивной деятельности.

Помимо разделения на формализованные и малоформализованные методики существуют и другие классификации психодиагностических методик, применяемых в спортивной психологии<sup>1</sup>.

Например, по направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний:

- методики изучения направленности и интересов личности;
- личностные методики, исследующие структурные компоненты личности;
- социометрия – исследование личности в системе общественных отношений;
- методики изучения особенностей мышления;
- методики для выявления патологических особенностей характера;
- методики изучения творческих способностей;
- общая осведомленность, профессиональные знания, навыки;
- методики для изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др.;

<sup>1</sup> Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. Учебное пособие. 2-е изд. М. Просвещение. 1990г. 258с.

- 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 аппаратурные тесты);

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

- оценка психических состояний.

А также по форме применения:

- наблюдение (в естественных условиях или 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)<sup>1</sup>.

Кроме того, психодиагностические методики можно классифицировать в зависимости от подхода к исследованию человека. Обычно выделяют объективный, субъективный и проективный подходы<sup>2</sup>.

При объективном подходе диагностика осуществляется на основе результативности и/или способа выполнения деятельности. Он применяется, в основном, для диагностики личностных особенностей и интеллекта.

Личностные методики в рамках объективного подхода, можно условно подразделить на «тесты действия» («целевые личностные тесты») и «ситуационные тесты».

В объективном подходе образуются еще две значительные группы тестов: тесты специальных способностей, предназначенные для измерения уровня развития отдельных сторон интеллекта и психомоторных функций, обеспечивающих эффективность в конкретных, достаточно узких областях деятельности, и тесты достижений, диагностирующие уровень владения определенными знаниями, умениями, навыками.

При субъективном подходе – психодиагностика осуществляется на основе сведений, сообщаемых о себе, самооценивании особенностей личности, актуального психоэмоционального состояния, особенностей поведения в тех или иных ситуациях.

Субъективный подход реализован в многочисленных опросниках, которые могут быть подразделены на личностные опросники, опросники состояния и настроения, а также опросники мнений и опросники-анкеты.

<sup>1</sup> Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. Учебное пособие. 2-е изд. М. Просвещение. 1990г. 258с.

<sup>2</sup> Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.



В проективном подходе диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешне нейтральным, как бы безличным материалом, становящимся в силу его известной неопределенности объектом проекции.

При объективном подходе диагностика психических особенностей личности определяется на основании методов, применяемых человеком при выполнении деятельности и ее результативности.

В основе субъективного подхода лежит анализ психических процессов, который осуществляется на основании самооценки человека или на основании информации, которую человек предоставил о себе. При данном подходе оценивается поведение человека в определенных ситуациях.

При проективном подходе диагностика психики осуществляется на основании взаимодействия человека с внешним нейтральным материалом, становящимся объектом внимания вследствие его неопределенности<sup>1</sup>.

Таким образом, в процессе осуществления психодиагностики в рамках психологического сопровождения подготовки спортсменов может применяться вся палитра существующих диагностических методик, учитывая весь комплекс задач, стоящих перед психологией спорта.

### *1.2 Малоформализованные методы психодиагностики*

Одним из основных малоформализованных методов психодиагностики является *беседа*, под которой обычно понимают сбор данных на основе вербальной коммуникации, т.е. общения. При соблюдении определенных правил данный метод позволяет получить достоверную информацию о событиях прошлого и настоящего, об устойчивых склонностях, мотивах поведения, о субъективных состояниях интересующего нас человека.

Эффективность использования данного метода зависит от того, как спрашивать, какие вопросы задавать, как осуществлять проверку достоверности

---

<sup>1</sup> Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.

полученных ответов. Несмотря на кажущуюся простоту, этот диагностический инструмент представляет собой своеобразное психологическое искусство.

Одним из наиболее распространенных видов беседы является *интервью*, т.е. беседа, проводимая по определенному плану, предусматривающая анализ ответов на вопросы, а также изучение особенностей невербального поведения опрашиваемых. В отличие от обычной беседы интервьюирование имеет четкую цель, предполагает предварительное планирование, а также, обработку полученных результатов.

Интервью может быть свободным (без строгой детализации вопросов, но по общей программе), стандартизованным (с детальной разработкой всей процедуры, включая общий план беседы, последовательность вопросов и варианты возможных ответов), частично стандартизованным<sup>1</sup>.

По нашему мнению, наибольшую диагностическую ценность представляет *свободное интервью* - беседа, в которой исследователь имеет возможность изменять характер и порядок вопросов, для наиболее эффективного решения поставленных задач. Данный вид исследования характеризуется гибкостью тактики построения диалога в рамках заданной темы, максимальным учетом индивидуальных особенностей исследуемых, относительной естественностью условий беседы. Иными словами, свободное интервью будет более уместным в самых различных ситуациях<sup>2</sup>.

В спортивной деятельности интервьюирование может эффективно использоваться на этапе отбора спортсменов для принятия решения о включении их в команду, клуб или участия в соревнованиях.

Спортивный психолог или тренер заранее составляет вопросы, ответы на которые позволяют определить уровень развития тех или иных качеств у спортсменов и составить их психологический портрет, что важно также и для

---

<sup>1</sup> Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.

<sup>2</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

построения наиболее эффективной модели взаимоотношений с ними и стратегии тренировочной и соревновательной деятельности.

По отношению к цели исследования обычно выделяют два вида вопросов: *функциональные*, необходимые для поддержания контакта с объектом диагностики и *проверочные*, по ответам на которые определяются те или иные качества личности.

По своему содержанию вопросы могут:

- выявлять фактическую информацию о жизни исследуемого (биографические вопросы);
- выяснять субъективные мнения опрашиваемого, мотивы его поведения, жизненные позиции, отношения к себе и к другим;
- уточнять интенсивность мнений, отношений, реакций.

При формировании перечня вопросов для интервью обычно используются следующие правила:

- каждый вопрос должен быть логически однозначным, не содержащим в себе нескольких частей, требующих различных ответов;
- следует избегать употреблений специальных или малораспространенных терминов, слов с неопределенным значением и т.д.;
- не рекомендуется задавать излишне пространные вопросы;
- вопросы относительно сложные или слишком личные, не стоит выносить в начало интервью – чем далее опрашиваемый вовлекается в интервью, тем труднее ему отказаться от продолжения беседы;
- если речь заходит о предмете, в котором опрашиваемый недостаточно компетентен, следует сделать необходимое предварительное пояснение;
- необходимо стремиться к тому, чтобы все варианты возможных ответов были в равной степени приемлемы для обследуемого, не означали для него потерю престижа, оскорбление самолюбия и т.д.

В зависимости от задач интервью, некоторые вопросы могут быть заимствованы из широко распространённых опросников. Например, вопросы для диагностирования свойств нервной системы могут быть заимствованы из

опросника Я. Стреляу – они в достаточной мере просты, понятны и уместны в обычной беседе.

В ходе проведения интервью исследователь должен учитывать влияние субъективных факторов, влияющих на ответы исследуемого, среди них:

- склонность к выражению социально одобряемых мнений;
- неполное осознание собственных мнений и отношений;
- незнание или ложная информированность;
- антипатия к собеседнику;
- сознательный обман или преднамеренное умолчание;
- невольные ошибки памяти.

Минимизация влияния этих факторов зависит, в первую очередь, от уровня компетентности исследователя, его коммуникативных навыков, эмпатийности и т.д.

Эффективность беседы во многом зависит от одновременного использования другого метода психодиагностики – *наблюдения*.

*Наблюдение* позволяет не только получить непосредственно информацию о психологических особенностях объекта изучения, но и оценить достоверность сообщаемых им сведений в ходе беседы с ним. По сути дела, наблюдение выступает в качестве самостоятельного вида психодиагностики, называемой *визуальной*.

*Визуальная психодиагностика* – это отрасль психодиагностики, основанная на изучении внешних характеристик и облика человека для проникновения во внутреннее психологическое содержание личности<sup>1</sup>.

Изучение невербального поведения человека позволяет получить информацию:

- о его эмоциональном состоянии в данной ситуации;
- об особенностях его темперамента и характера;
- об уровне самооценки и притязаний;

---

<sup>1</sup> *Еремина Т.И.* Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике и жестам / Т.И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.



- о социальной и профессиональной принадлежности;
- об отношении к беседе и собеседнику.

Последнее особенно важно с точки зрения оценки достоверности информации, предоставляемой изучаемым о себе.

Областью визуальной психодиагностики могут являться:

- статические особенности: телосложение и внешность;
- динамические особенности: жестикуляция, мимика, взгляд, походка, особенности речи, характеристики дистанции в общении;
- среднеустойчивые признаки: социальное оформление внешности (прическа, макияж, одежда, аксессуары и т.д.), предпочтение в выборе цвета.

С нашей точки зрения, наибольшую ценность для диагноста представляют мимика, жестикуляция и поведение в целом. Кроме того, важно оценить не только эти компоненты по отдельности, но и их сочетаемость, что может дать наиболее полную картину личности.

*Мимика* – это совокупность движений частей лица человека, выражающая его состояние или отношение к тому, что он воспринимает.

Мимика лица человека, с точки зрения невербальной психологии, очень ценный источник информации. По ней мы можем определить, какие эмоции испытывает человек, а также о силе их проявления. Вместе с тем, несмотря на выразительность лица человека, именно оно часто вводит нас в заблуждение.

Мимические проявления, прежде всего, дают нам представление об испытываемых человеком эмоциях, зачастую красноречивее его слов.

Человеческое лицо передает нам следующую информацию<sup>1</sup>:

- тип эмоции, испытываемой человеком (гнев, страх, грусть, отвращение, горе, радость и т.д.) – каждой из этих эмоций соответствует свое определенное выражение лица;
- выраженность испытываемой эмоции – все эмоции имеют различные степени проявления – от легкого раздражения до ярости, от опасения до ужаса и т.д.;

<sup>1</sup> Эман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2011.



- наложение эмоций – часто человек испытывает несколько эмоций, что частично отражается на его лице.

Помимо автоматических, привычных выражений лица, у людей могут быть и вполне осознанные, которые они принимают, подавляя проявление своих истинных эмоций и имитируя другие, на самом деле не испытываемые.

Существуют тысячи различных выражений лица, и все они отличаются друг от друга. Многие из них никак не связаны с эмоциями и относятся к так называемым *знакам речи*, которые, так же как и иллюстрации, соответствуют ударению и пунктуации (например, выражения лица, отражающие вопросительный или восклицательный знак).

Кроме того, есть еще и *мимические манипуляции* – покусывание и облизывание губ, причмокивание и пр. Кроме того, есть просто эмоциональные выражения лица, как искренние, так и притворные.

Причем одной эмоции соответствует не одно выражение лица, а десятки, а порой даже и сотни<sup>1</sup>.

Выражение эмоций обычно различается:

- по своей интенсивности и накалу;
- по степени контролируемости;
- по темпу развития и угасания;
- по степени искренности.

Другой областью наблюдения являются *жесты* – некоторые движения человеческого тела или его части, имеющие определённый смысл, то есть являющиеся знаком или символом<sup>2</sup>.

Большинство людей используют жесты в повседневном общении в дополнение к своим словам и если слова используются для передачи информации, то жесты указывают на отношение к этой информации. Многие жесты используются людьми подсознательно и поэтому трудно поддаются контролю.

<sup>1</sup> Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2011.

<sup>2</sup> По материалам Википедии.

Обычно выделяют следующие виды жестов<sup>1</sup>:

- *коммуникативные* – жесты приветствия и прощания; угрозы, привлечения внимания, приглашающие, запрещающие; оскорбительные жесты и телодвижения; утвердительные, отрицательные, вопросительные, выражающие благодарность, примирение;

- *изобразительные* появляются в случаях, когда одних слов недостаточно по каким-либо причинам (повышенная эмоциональность говорящего, нервозность, неуверенность в том, что адресат все понимает); или необходимо усилить впечатление и воздействовать на слушателя дополнительно;

- *эмоциональные* выражают чувства в общении, усиливая значение сказанного, а также отношение к предметам, людям, явлениям окружающей среды;

- *ритмические* – связаны с ритмикой речи, подчеркивают логическое ударение, замедление и ускорение речи, место пауз, то есть то, что обычно передает интонация;

- *жесты-регуляторы* выполняют регулятивно-коммуникативную функцию воздействия на партнера, выражая отношение говорящего к чему-либо (улыбка, кивок, направление взгляда, целенаправленные движения руками), они позволяют поддержать беседу или указать на ее отношение;

- *жесты-адаптеры* проявляются в ситуациях стресса и волнения, являясь признаками переживаний: почесывание, подергивание отдельных частей тела; касание, пошлепывание партнера; поглаживание, перебирание отдельных предметов, находящихся под рукой.

Как следует из вышеизложенного, наблюдение за жестикой может предоставить достаточно большой объем психологически значимой информации в отношении объекта изучения.

Объем и качество невербальной информации, в первую очередь, зависит от следующих факторов:

<sup>1</sup> Еремина Т.И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике и жестам / Т.И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.

- биологически обусловленных индивидуальных особенностей человека, прежде всего, свойств его темперамента (например, у экстравертов мимические проявления более выражены, чем у интровертов);

- «включенности» самоконтроля у исследуемого и его возможностей;
- актуального психоэмоционального состояния<sup>1</sup>.

Эти факторы должны не только учитываться при оценке получаемой визуальной информации, но и сами по себе выступают в качестве диагностически важных областей наблюдения.

Помимо мимики и жестикуляции в ходе психодиагностических исследований мы оцениваем те или иные поведенческие акты исследуемых – как они ведут себя в той или иной ситуации, как реагируют в стрессовых ситуациях или ситуациях конфликта и пр. Именно, поведение объекта исследований в социальной жизни позволяет получить наиболее полную картину его психологических особенностей.

В спортивной психологии наблюдение играет особую роль, так как, у психолога чаще все есть возможность наблюдать за спортсменом, что называется в «полевых условиях» - на тренировках и соревнованиях, где те или иные психологические качества спортсмена проявляются наиболее отчетливо и, как правило, носят наиболее естественный характер.

Таким образом, в психодиагностических исследованиях в спорте наблюдение играет наиболее ведущую роль и позволяет получить наиболее достоверную и полную информацию о психологических характеристиках спортсмена.

### *1.3 Формализованные методы психодиагностики*

К формализованным методикам психодиагностики обычно относят *тесты, опросники, некоторые проективные и психофизиологические методики.*

---

<sup>1</sup> *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015

Для строго формализованных методик характерны детальная регламентация, стандартизация (установление единообразия проведения обработки и представления результатов диагностических экспериментов), объективизация процедуры обследования или испытания (точное соблюдение инструкций, строго определенные способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность испытуемого и др.), надежность и *валидность*. Многие строго формализованные методики доведены до программной реализации<sup>1</sup>.

*Валидность* – обоснованность и пригодность применения методик и результатов исследования в конкретных условиях. Более прикладное определение этого понятия – мера соответствия методик и результатов исследования поставленным задачам. Валидность считается одним из фундаментальных понятий психодиагностики.

В психологии валидное измерение – такое измерение, которое измеряет то, что оно должно измерять. Например, при валидной диагностики интеллекта исследуются именно интеллектуальные качества и способности, а не что-то другое. Когда говорят о степени валидности, подразумевают то, насколько результаты проведенного исследования соответствуют поставленным задачам.

Важно следующее, валидность необходимо постоянно обосновывать новыми данными, перепроверять в независимых исследованиях.

Одним из главных строго формализованных методов психодиагностики является тестирование.

*Тесты* – это стандартизированные и регламентированные по времени испытания, предназначенные для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми. Отличительной особенностью теста является то, что на поставленные вопросы существуют правильные ответы, по которым и оценивается испытуемый.

Тесты разделяются по целям, форме и содержанию.

<sup>1</sup> Дюк В.А. Компьютерная психодиагностика. — СПб: «Братство», 1994. — 364 с.



По целям могут быть, например, тесты для профессионального отбора или определения развития тех или иных качеств у испытуемых.

В свою очередь, по форме тесты могут быть:

- индивидуальные;
- групповые;
- аппаратные;
- компьютерные;
- бланковые;
- вербальные;
- невербальные.

По содержанию тесты разделяются на тесты интеллекта, креативности, общих способностей, специальных способностей, личности, достижений и пр.

Помимо тестов, значимое место в психодиагностике занимают *опросники* - группа психодиагностических методик, в которых задания представлены в виде вопросов и утверждений. Они отражают отношение испытуемого к тем или иным утверждениям, а также, меру его согласия и несогласия с ними. От тестируемого требуется ответить на вопрос, или согласиться или не согласиться с утверждением.

*Личностные опросники* могут рассматриваться как, своего рода, стандартизированные самоотчеты. Они могут быть разделены на опросники: черт личности, типологические, мотивов, интересов, ценностей, установок.

*Опросники-анкеты* служат для получения информации о человеке, не имеющей непосредственного отношения к его психологическим особенностям. Они предполагают жестко фиксированный порядок, содержание и форму вопросов, четкое указание формы ответов. Используются для получения информации об истории жизни человека для последующего биографического анализа – одного из самых информативных и достоверных методов психодиагностики, когда человек оценивается по реальным поступкам и фактам из его жизни.



Помимо тестов и опросников существуют также и *проективные методы* психодиагностики, для которых характерен глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных ее черт.

В основе данной техники лежит присущее человеку стремление толковать те или иные явления и предметы окружающей действительности во взаимосвязи с его потребностями, чувствами, и всем тем, что составляет интимный мир личности. Например, глядя на плывущие по небу облака, человек может «увидеть» различных животных или какие-то другие образы и т.п.

Давно было известно и то, что личность писателя, художника всегда в той или иной степени присутствует в его произведениях. Тем не менее, должны были пройти столетия, прежде чем всем известные наблюдения были использованы для исследования личности<sup>1</sup>.

Обычно становление проективных методик связывают с тестом словесных ассоциаций К. Юнга, созданного им в начале 20 века.

Именно К. Юнгу принадлежат открытие и доказательство феномена, лежащего в основе всех проективных методик, заключающегося в том, что посредством косвенного воздействия на значимые области переживания и поведения человека вызывать пертурбации в экспериментальной деятельности. Юнг показал таким образом, что бессознательные переживания личности доступны объективной диагностике.

Особенностями проективных методик является:

- неопределенность стимульных условий;
- неопределенная ситуация обследования: действия не определены стандартами, не заданы четко;
- ответы на задания приобретают смысл в связи с личностным значением, которое им придается испытуемым, поэтому они не оцениваются по критерию «правильно»/«неправильно», т.е. любой ответ должен быть интерпретирован исследователем.

<sup>1</sup> Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2002. – 352с.

Проективные методики обычно разделяют на:

- методики структурирования: формирование стимулов, придание им смысла (тест Роршаха);
- методики конструирования: создание из деталей единого целого;
- методики интерпретации: истолкование какого-либо события, ситуации (ТАТ);
- методики катарсиса: осуществление игровой деятельности в специально организованных условиях (психодрама);
- экспрессивные: рисование на свободную или заданную тему (рисунок человека, семьи, дома, дерева и т.п.);
- импрессивные: требуют предпочтение одних стимулов другим (тест цветовых выборов М. Люшера);
- адаптивные или методики дополнения: требуется завершить что-то (предложение, рассказ и т.д.).

Важной особенностью проективных методик является то, что они слабо поддаются автоматической обработке и требуют от специалиста, осуществляющего психодиагностические исследования высокой квалификации, значительного опыта и известной доли креативности.

Для целей спортивной психологии, по нашему мнению, наибольшим образом подходит тест цветовых выборов М. Люшера, который можно использовать как в компьютерном, так и в «ручном» варианте. Данная методика направлена, в первую очередь, на диагностику текущего психоэмоционального состояния человека, что крайне важно для диагностики спортсменов. Кроме того, данный метод не требует значительных временных затрат и может использоваться в отношении даже детей, начиная с 5 лет.

Особое место в психодиагностике занимают *психофизиологические методики*, позволяющие диагностировать природно обусловленные особенности человека, связанные с основными свойствами его нервной системы<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. Учебное пособие. 2-е изд. М. Просвещение. 1990г. 258с.

В основе этих методик лежит психофизиологическая концепция индивидуальных различий, свойств нервной системы, которые проявляются, в первую очередь, в формально-динамических особенностях психики и поведения человека – в темпе деятельности, выносливости, работоспособности и др.

Важной чертой психофизиологических методик, диагностирующих индивидуальные различия, является то, что они лишены оценочного подхода к индивиду. Если, например, осуществляя тесты интеллекта, исследователь должен сделать заключение о том, что один испытуемый имеет более высокий уровень развития интеллекта, чем другой, или один ближе к норме, другой дальше, то психофизиологические методики не претендуют на оценку, поскольку нельзя утверждать, какие свойства нервной системы лучше, а какие хуже. Для одного вида деятельности больше подходят люди с одними свойствами нервной системы, в другом – с другими<sup>1</sup>.

По своей форме большинство психофизиологических методик являются аппаратными: используются как электроэнцефалографы, так и другая специальная аппаратура.

Существуют также и бланковые методы, среди которых одним из лучших, по нашему мнению, является тест Я. Стреляу, направленные на оценку основных свойств нервной системы – силы возбуждения, силы торможения и силы подвижности нервных процессов.

Данная методика активно используется спортивными психологами, так как определение свойств нервной системы является одним из главных приоритетов в диагностике спортсменов.

#### *1.4 Особенности и задачи психодиагностики в спорте*

Особенности психодиагностики в спорте обусловлены спецификой спортивной деятельности, поэтому для определения этих особенностей не-

<sup>1</sup> Там же.

обходимо, в первую очередь, охарактеризовать спорт как вид деятельности человека.

В целом, спорт представляет собой деятельность, направленную на определение предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его резервных возможностей.

Для спорта характерен наивысший уровень конкуренции, наверное, самый высокий среди всех видов деятельности человека, потому как результат в спорте - это всегда победа над соперниками, которые также стремятся быть лучше других, или установление наилучшего результата (в секундах, метрах, баллах, очках и пр.).

Другой важной особенностью спорта, во многом отличающей его от основной массы других видов деятельности, является постоянная работа на пределе собственных возможностей – физических, психоэмоциональных и психологических. В этом смысле спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна полноценная адаптация человека к максимальным нагрузкам, как невозможен и высокий уровень подготовленности спортсмена.

Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко относится и состояние тревоги – последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса<sup>1</sup>.

В этом смысле спортивная деятельность близка к экстремальным видам деятельности, под которыми обычно понимают такие виды деятельности человека, которые являются для него трудно выполнимой или в данный момент невыполнимой и требует от него готовности к предельному напряжению психических и физических сил.

<sup>1</sup> [http://studme.org/1300041325586/psihologiya/psihologiya\\_sporta\\_vysshih\\_dostizheniy](http://studme.org/1300041325586/psihologiya/psihologiya_sporta_vysshih_dostizheniy)



Экстремальность спорта объективна, т.к. всегда есть риск – физический, например, получить серьезную травму или увечье, или моральный – проигрыш, иногда на глазах у многочисленных зрителей. Иногда такой риск оказывается намного более значимым фактором, чем риск, связанный с собственным здоровьем. Переживание собственного поражения является для спортсмена объективно стрессующим фактором и позволяет говорить об экстремальности спорта как такового.

Деятельность спортсмена может быть и объективно экстремальной, например, прыжки с трамплина, автогонки и пр., или субъективно экстремальной, например, единоборство в средствах защиты, исключающих серьезные травмы.

В целом экстремальную сущность спорта создают следующие условия спортивной деятельности:

- условия, которые обусловлены «природой», например, марафон, когда необходимо преодолеть значительное утомление;

- условия, создаваемые противоборствующей стороной, действующей с противоположными намерениями (спортивные игры и единоборства) – деятельность здесь представляет собой борьбу с реальным противником и проявляется в оперативных решениях, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния<sup>1</sup>.

Способность людей в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику, их умение успешно противостоять воздействию разнообразных стрессогенных факторов во многом зиждется на наличии у спортсменов особых свойств личности – характеристик нервной системы, высоко развитого самоконтроля, волевой сферы и пр.

Определение уровня развития таких качеств, которые можно обозначить как спортивно значимые психологические качества личности, является одной из наиболее значимых задач психодиагностики в спорте.

<sup>1</sup> [http://studme.org/1300041325586/psihologiya/psihologiya\\_sporta\\_vysshih\\_dostizheniy](http://studme.org/1300041325586/psihologiya/psihologiya_sporta_vysshih_dostizheniy)

Среди других задач психодиагностики в рамках психологического сопровождения подготовки спортсменов мы выделяем *определение актуального психоэмоционального состояния спортсмена и выявление возможных проблем, а, также, выявление индивидуальных психологических особенностей спортсмена.*

Определение актуального психического состояния позволяет осуществлять мониторинг психологического благополучия спортсменов в целях профилактики негативных психологических состояний и оптимизации тренировочного процесса.

Выявление индивидуальных психологических особенностей спортсменов позволяет выстраивать индивидуальную стратегию тренировочного процесса и участия в соревнованиях, включающую определение оптимального количества и формы тренировок, наиболее эффективной коммуникативной модели между тренером и спортсменом и т.д.

Как показывает теория и практика, среди индивидуальных психологических особенностей спортсменов психодиагностике подлежат, в первую очередь:

- *свойства темперамента и характера:* преобладание возбуждения или торможения, подвижность нервных процессов, общая активность, открытость, тревожность, самоконтроль, агрессивность, эмоциональная устойчивость и т.д.;
- *особенности мотивационной сферы:* потребность в превосходстве, нацеленность на результат, устойчивый интерес к выбранному виду спорта и т.д.;
- *уровень адекватности самооценки:* как заниженная, так и завышенная самооценка крайне негативно сказываются на спортивных результатах;
- *возможности саморегуляции психических состояний;*
- *развитие волевых качеств;*
- *уровень адаптивности;*
- *возможности, связанные с концентрацией внимания<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Психодиагностика в системе детско-юношеского спорта. Спортивный психолог. 3/2015.

Необходимо отметить, что наличие спортивно значимых психологических качеств важно для тенниса, как, наверное, ни для какого другого вида спорта.

Да, здесь нет опасности для жизни и здоровья, хотя встречаются и серьезные травмы, и в этом смысле нельзя считать теннис экстремальным видом спорта. Но, уровень психического напряжения в теннисном поединке крайне высок, а самое главное продолжается очень долгий промежуток времени – от 1,5 до 4 часов. Кроме того, игрок предоставлен сам себе – нет тренерских подсказок, нет моральной поддержки и пр.

Таким образом, экстремальность спорта как такового к теннису относится в самой полной мере, и значимость психологического сопровождения в целом и психодиагностики в частности приобретает особый характер.

### **Выводы по главе**

В настоящей главе рассмотрены вопросы, связанные с определением, типами и задачами психодиагностики. Подробно рассмотрены различия и специфика мало и строго формализованных методов психодиагностики.

Рассмотрены преимущества и недостатки основных малоформализованных методов психодиагностики: беседы и наблюдения. Даны характеристики строго формализованным методам психодиагностики (тестирование, проективные методы, опросники и пр.), и обозначены условия их осуществления.

Подробно представлены специфика психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки спортсменов. Кроме того, дана характеристика спортивной деятельности в целом, и теннису в частности.

### Вопросы и задания для самопроверки

1. Что собой представляет психодиагностика?
2. Какие виды психодиагностики Вы знаете?
3. Охарактеризуйте малоформализованные виды психодиагностики.
4. Какие методики психодиагностики относятся к строго формализованным?
5. Перечислите задачи психодиагностики в спорте.

### Список литературы

1. *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015
2. *Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2002. – 352с.
3. *Еремина Т.И.* Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике и жестам / Т.И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
4. *Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.* Методик психодиагностики в спорте. Учебное пособие. 2-е изд. М. Просвещение. 1990. 258с.
5. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.
6. *Экман П.* Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб: Питер, 2011.



## Глава 2. Свойства темперамента и черты характера как основная область психодиагностики в спорте

### 2.1 Свойства нервной системы и типы темперамента

Одной из наиболее значимых задач психодиагностики в спорте является определение свойств нервной системы и темперамента спортсмена, и на то есть ряд вполне объективных причин.

В целом, под *темпераментом* понимается устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими аспектами деятельности. Темперамент лежит в основе развития характера. С психофизиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека, в степени его жизненной активности<sup>1</sup>.

Само понятие «темперамент» введено в оборот известным врачом древности Гиппократом. Он же предложил первую и наиболее известную типологию темперамента, включающую четыре типа: *холерик*, *сангвиник*, *флегматик* и *меланхолик*, которая используется до сих пор не только в обиходе, но и в практической психологии.

В современности данная типология получила подкрепление благодаря исследованиям выдающегося ученого И.П. Павлова о типах нервной системы, общих для человека и высших млекопитающих. Он доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе.

Павлов выделил четыре типа высшей нервной деятельности:

- слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов – соответствует гиппократовскому меланхолику;

<sup>1</sup> По материалам Википедии

- сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным возбуждением и относительно слабым процессом торможения (холерик);
- сильный уравновешенный подвижный тип (сангвиник);
- сильный уравновешенный инертный (флегматик).

Учение И.П. Павлова не только придало научную обоснованность существовавшему представлению о темпераменте, но и, во многом, позволило выстроить методы диагностики его основных свойств.

Важность диагностики свойств темперамента в спорте неоспорима по многим причинам:

- во-первых, свойства темперамента биологически обусловлены и претерпевают наименьшие изменения в течение жизни по сравнению с другими сферами человеческой личности, т.е. наиболее устойчивы;
- во-вторых, темперамент человека оказывает огромное влияние на его поведение, особенности коммуникации, стиль деятельности, возможности адаптации и многие другие свойства личности, включая самооценку и мотивационную сферу;
- в-третьих, свойства темперамента достаточно точно могут быть определены различными методами психодиагностики<sup>1</sup>.

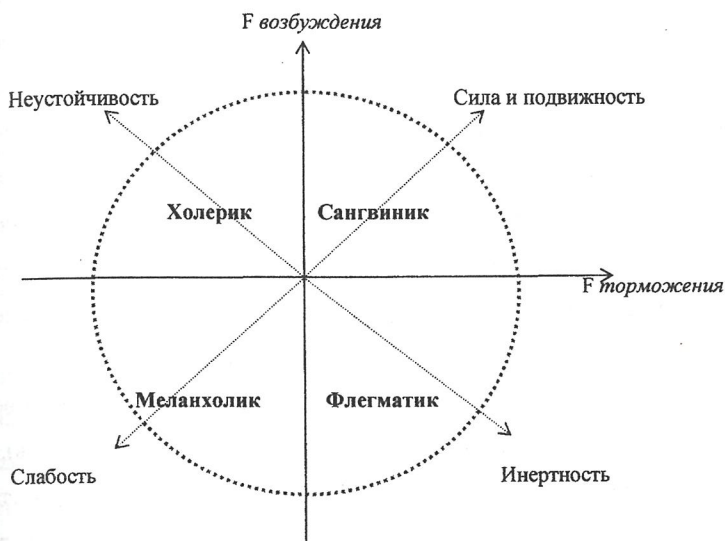
Одной из лучших тестовых методик диагностики свойств темперамента является тест Я. Стреляу. По результатам данного теста определяется сила торможения и возбуждения нервных процессов, их соотношение, а также, подвижность. Именно эти свойства во многом определяют не только поведение человека, но и его развитие, и именно с них нужно начинать визуально-вербальную диагностику спортсмена.

В настоящее время понятиями «торможение» и «возбуждение» нервной системы подкрепляется представление о четырех типах темперамента. Соотношение этих двух параметров дает относительно определенную индивидуальную характеристику человека, и формальное отнесение его к тому или

<sup>1</sup>Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

инному типу темперамента. При этом необходимо учитывать глубоко индивидуальную сущность этой характеристики.

Для наглядности, в практических целях, мы предлагаем использовать следующую «систему координат»<sup>1</sup> (рис. 1).



**Рис. 1. Основные свойства нервной системы**

Таким образом, сангвиника характеризует высокая сила, как возбуждения, так и торможения, а также, высокая подвижность нервной системы. Эти свойства нервной системы лежат в основе таких значимых качеств спортсмена как высокая активность, стрессоустойчивость, адаптивность к среде, работоспособность, позитивное восприятие себя и окружающего мира и др.

Для холерика свойственна высокая сила возбуждения при недостаточном торможении, что обуславливает такую его характеристику как *неустойчивость* – эмоциональную нестабильность, излишнюю возбудимость. Для данного типа, также как и для сангвиника, характерны такие черты как высокая активность,

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

работоспособность, но он менее стрессоустойчив и адаптивен. Одной из его наиболее значимых, условно негативных качеств, является нетерпеливость. При этом он, обладая меньшей подвижностью нервной системы, может быть более целеустремленным, менее разбрасывается в своих интересах, чем сангвиник.

*Меланхолику* соответствует слабый тип нервной системы. Данный темперамент еще называют *тревожным*, по названию его основной, базальной характеристики. Не следует воспринимать данный тип как какой-то неполноценный – одновременно с такими качествами, как малая активность, низкая работоспособность и слабая эмоциональная устойчивость, для него свойственны такие черты как высокая ответственность, дисциплинированность, педантичность. Он устойчив к монотонной деятельности, что, безусловно, важно для тренировочного процесса. Кроме того, ему присуще такое качество как восприимчивость – это залог отличной обучаемости.

*Флегматика* характеризует высокая сила торможения при слабом возбуждении, а также *тугоподвижность* нервных процессов (ригидность), что подразумевает слабую способность переключать свое внимание, а также неразвитую поведенческую гибкость, что может мешать в некоторых видах спорта, например, в единоборствах и игровых дисциплинах. Для флегматика характерны такие качества как высокая работоспособность при невысоком темпе деятельности, эмоциональная стабильность. В отличие от холерика он крайне терпелив.

Когда мы говорим о типе темперамента человека, исходя из характеристик его нервной системы, мы должны понимать, что «чистые» типы встречаются достаточно редко<sup>1</sup>. Но, используя предложенную схему (рис. 1), вполне можно определить к какой «четверти круга» относится тот или иной интересующий нас человек.

---

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015



Помимо возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов существуют и другие характеристики темперамента, среди них наибольший интерес для психодиагностики в спорте можно выделить следующие:

- *активность* – то, насколько интенсивно человек воздействует на окружающий мир и преодолевает препятствия в достижении целей;

- *реактивность* характеризуется степенью произвольности и выраженности реакций на внешний раздражитель;

- *пластичность-ригидность* свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение;

- *темп реакций* характеризует скорость протекания различных психических процессов, темп речи, динамику жестов, быстроту мышления;

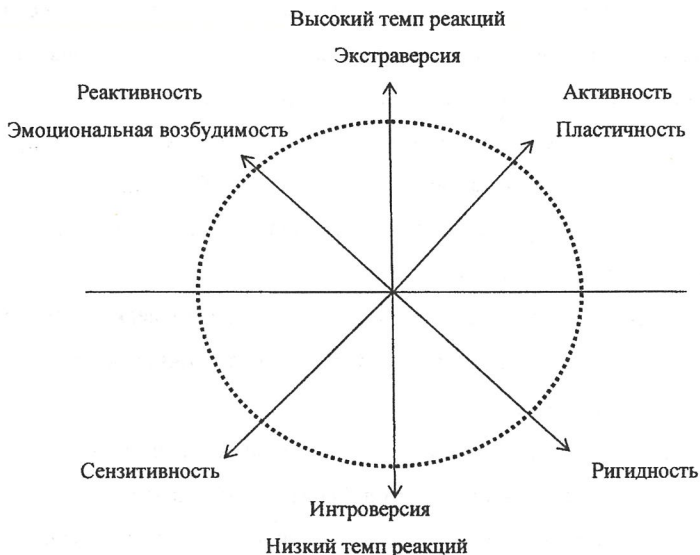
- *экстраверсия-интроверсия* определяет, от чего в основном зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт), иными словами, человек больше ориентирован либо на внешнюю окружающую его среду, либо на свой внутренний мир; в поведении экстраверт более характеризуется как открытый и общительный, а интроверт, как более закрытый, а иногда и замкнутый;

- *эмоциональная возбудимость* характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает;

- *сензитивность (чувствительность)* определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции, иными словами, это обозначает степень чувствительности.

Взаимосвязь основных свойств нервной системы и темперамента может быть условно представлена следующим образом (рис. 2)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.



**Рис. 2. Основные свойства темперамента**

Представленное соотношение свойств нервной системы и темперамента достаточно условно, но позволяет получить более содержательную характеристику для разных типов темперамента<sup>1</sup>.

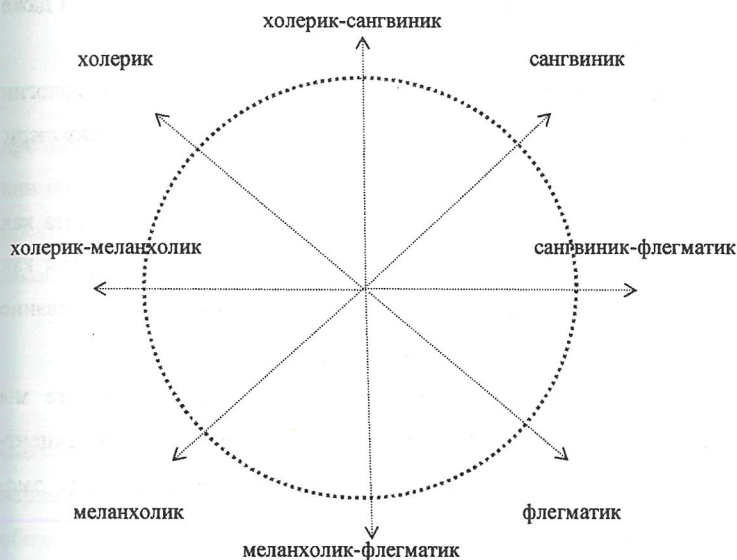
У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Позитивное развитие личности даёт возможность проявиться: меланхолику, как человеку аккуратному, дисциплинированному, хорошо обучаемому; флегматику, как выдержанному, спокойному, не склонному к авантюрам; сангвинику, как активному, способному быстро переключаться и общительному человеку; холерику, как страстному, неистовому и активному в профессиональной деятельности. В свою очередь, отрицательные свойства темперамента могут проявиться: у меланхолика - замкнутость и застенчивость; у флегматика - чрезмерная медлительность; у сангвиника - поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика - поспешность

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

решений, раздражительность, агрессивность. Все это нужно учитывать и при подготовке спортсмена – выстраивать индивидуальный спортивный стиль, развивать слабые стороны и использовать сильные.

При любом темпераменте можно развить все социально ценные свойства личности. Однако способы развития этих свойств существенно зависят от его типа. Поэтому тип темперамента - важное условие, которое нужно учитывать при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера, к всестороннему развитию умственных и физических способностей<sup>1</sup>.

Учитывая, что «чистые» типы темперамента на практике встречаются не часто и для повышения объективности психологической характеристики спортсмена, результаты которой в дальнейшем можно было бы использовать в эффективной работе с ним, мы рекомендуем использовать типологию, включающую, не четыре, а восемь типов темперамента (рис. 3).



**Рис. 3. Типы темперамента**

<sup>1</sup> Небылицын В.Д. Темперамент Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.

Кроме того, важна диагностика *выраженности* того или иного типа темперамента. Чем ближе к центру предложенной нами системы координат (к «нулю») – своеобразной точки равновесия, находятся свойства нервной системы исследуемого, тем менее выражен тип темперамента<sup>1</sup>.

Таким образом, описательно характеристика темперамента спортсмена может выглядеть следующим образом: «темперамент близок к типу сангвиника-флегматика», или «выраженный холерик», или «невыраженный флегматик».

Описание темперамента было бы не полным, без рассмотрения такой его категории как *акцентуация* – понятие и термин, введённые в научный оборот немецким психиатром Карлом Леонгардом. Она представляет собой крайний вариант нормы, когда отдельные черты характера или темперамента чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость человека в отношении определённого рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

В современной психологии существует несколько подходов к типологии акцентуаций, *при этом похожие типы могут относиться как к характеру, так и к темпераменту.*

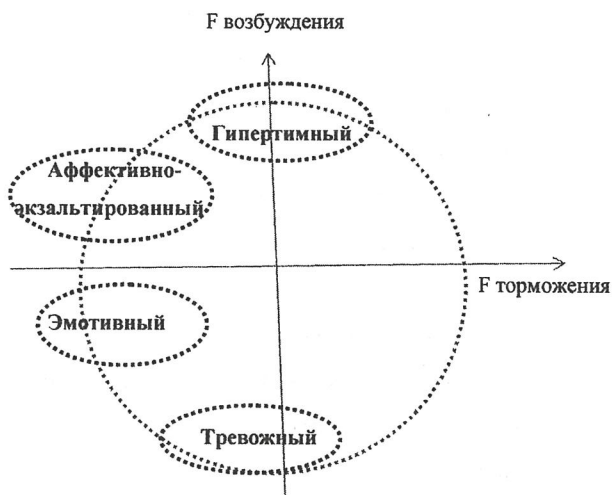
В настоящем пособии мы рассматриваем акцентуации темперамента как сильно выраженные его черты, имеющие диагностическую важность, так как они оказывают значительное влияние на поведение спортсмена, формирование спортивно значимых качеств, стиль его деятельности.

Для реализации практических целей психодиагностики в спорте мы выделяем, из числа предложенных К. Леонгардом, следующие типы акцентуаций темперамента: *гипертимный, аффективно-экзальтированный, эмотивный и тревожный.*

Связь акцентуаций темперамента и основных свойств нервной системы можно условно представить следующим образом (рис. 4).

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.





*Рис. 4. Взаимосвязь акцентуаций темперамента и свойств нервной системы*

Рассмотрим выделенные типы акцентуаций темперамента более подробно, опираясь на описания, предложенные К. Леонгардом<sup>1</sup>. Обращаем внимание, что описанные ниже категории «сильные» и «слабые» стороны, носят относительный и взаимосвязанный характер, так как, одни качества закономерно проистекают из других.

#### *Гипертимная акцентуация темперамента*

**Общая характеристика.** Гипертимная акцентуация темперамента обусловлена высокой силой возбуждения и средне выраженной силой торможения нервной системы, и высокой подвижностью нервных процессов (гипертимный обозначает сверхактивный). Для людей обладающих данной акцентуацией характерно приподнятое настроение, сочетающееся с жадной деятельностью, повышенной общительностью, с тенденцией постоянно переключаться на разные темы общения.

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Гипертимы оптимистичны, достаточно легко преодолевают возникающие трудности. Благодаря усиленной жажде деятельности, они могут достигать серьезных профессиональных успехов, в том числе и в спорте.

В общении гипертимные личности могут быть интересными собеседниками и постоянно находиться в центре внимания. Они способны говорить без конца, если чувствуют интерес со стороны слушателей. Такие люди не могут наскучить, с ними интересно, они пересыпают свою речь остротами и никогда долго не задерживаются на одной теме<sup>1</sup>.

Когда мы говорим о диагностике данной акцентуации посредством наблюдения и общения, нужно иметь ввиду, что иногда в гипертиме, прежде всего, видна беспечная веселость, иногда бросается в глаза его безудержная разговорчивость, в некоторых случаях он, ни на чем не задерживаясь, перескакивает с одной темы на другую. Вместе с тем, всегда в большей или меньшей степени наблюдаются все три указанных диагностических признака одновременно, представляя собой некое единство, наличие которого позволяет диагностировать наличие данной акцентуации.

**Сильные стороны.** Для гипертимов характерна очень высокая степень активности и подвижности, причем, в это состояние они входят очень быстро. Низкий порог чувствительности обуславливает определенную терпимость к неудачам и высокий уровень стрессоустойчивости.

Гипертимы достаточно выносливы и обладают сильно выраженной адаптивностью к сложным условиям деятельности. Как правило, они уверены в себе, и их сложно смутить, например, авторитетом соперника, повышенным вниманием публики или какими-то провокативными действиями. Несмотря на возможно выраженную внешнюю эмоциональность, они не испытывают глубоких и длительных переживаний, т.е. можно говорить об их эмоциональной устойчивости.

---

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Одной из сильных сторон гипертима является высокий уровень переключаемости внимания, а также, гибкости поведения и мышления. Эти качества становятся незаменимыми, например, в единоборствах или игровых видах спорта.

Можно с уверенностью говорить о том, что данный тип акцентуации, при умеренной выраженности, является хорошей основой для формирования таких спортивно важных качеств личности как деятельностная активность, высокая мобильность, адаптивность к различным условиям окружающей среды, психологическая выносливость, общий позитивизм, желание конкурировать, конструктивная агрессивность и др.

**Слабые стороны.** Если данный тип акцентуации темперамента выражен слишком сильно, могут возникать определенные проблемы. Безоблачная веселость, чрезмерная живость таят в себе определенную опасность, так как, такие люди легкомысленно относятся к событиям, к которым следовало бы отнестись серьезно – в спортивной деятельности это может касаться подготовки к ответственным стартам.

Кроме того, у них может наблюдаться тенденция к нарушению установленных норм, поскольку они в определенные моменты могут утрачивать и чувство долга, и способность к раскаянию. Все это может быть причиной низкой дисциплинированности и ответственности.

Чрезмерная жажда деятельности гипертима может превращаться в бесплодное разбрасывание, он за многое берется, но редко доводит дело до конца. В определенных условиях чрезмерная веселость, присущая этому типу, может переходить в раздражительность<sup>1</sup>.

В целом, гипертимический темперамент, при сравнительно легких проявлениях, представляет собой нормальный вариант акцентуации человеческой личности.

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Применительно к теннису можно говорить о том, что гипертимы хороши на соревнованиях, но могут быть не самими лучшими в ходе тренировочного процесса.

### *Аффективно-экзальтированная акцентуация темперамента*

**Общая характеристика.** Аффект - эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, в свою очередь, экзальтация – приподнятое настроение с оттенком восторженности.

Таким образом, как следует из названия данной категории, аффективно-экзальтированные личности реагируют на те или иные события жизни более эмоционально ярко, чем все остальные. Темп нарастания эмоциональных реакций, их внешние проявления отличаются большой интенсивностью.

Аффективно-экзальтированные люди одинаково легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных, кроме того, для них характерна крайняя впечатлительность по поводу каких-либо трагических событий. Волнение и страх у людей с таким темпераментом обладает, чаще всего, свойством резкого нарастания, поскольку уже при незначительных его проявлениях, охватывающих экзальтированную натуру, заметны физиологические проявления (дрожь, холодный пот), а отсюда и усиление психических реакций<sup>1</sup>.

В основе аффективно-экзальтированной акцентуации лежит относительная сила возбуждения и относительная слабость торможения нервных процессов. Кроме того, этот тип отличает относительная подвижность нервных процессов и выраженная экстравертированность.

**Сильные стороны.** Аффективно-экзальтированные люди тонко чувствуют и наделены выраженной эмпатией, что объясняет, почему этим темпераментом часто обладают представители творческих профессий.

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.



В спорте данный тип акцентуации может выражаться в наличие таких важных качеств личности как преданность своему делу, коллегам по цеху, способность понимать и воодушевлять других.

При определенных условиях, спортсмены данного типа быстро «входят» в оптимальное боевое состояние. Кроме того, они достаточно восприимчивы к позитивному «настраивающему» воздействию со стороны тренера, психолога или коллег по цеху. Наличие публики оказывает скорее позитивное влияние на их выступление на соревнованиях.

**Слабые стороны.** В тоже время, определенная эмоциональная неустойчивость, присущая данному типу, может оказывать существенное негативное влияние на его соревновательную деятельность. Излишнее предстартовое волнение, и, как следствие, повышенный расход внутренней энергии, относительно невысокая адаптивность к каким-либо стрессующим факторам в ходе выступления – все это может оказать негативное влияние на результаты соревнований.

Кроме того, неустойчивость настроения может снижать эффективность тренировочного процесса. При определенных обстоятельствах, возможно нарушения дисциплины и принятых норм поведения.

### *Эмотивная акцентуация темперамента*

**Общая характеристика.** Обычно под эмотивностью понимают повышенную чувствительность, при которой эмоциональные реакции наступают быстро, достигают большой силы и, нередко, оказываются чрезмерно продолжительными. В психологии эмотивность выступает в качестве синонима слова эмоциональность.

Данная акцентуация характеризуется особой чувствительностью и глубокими реакциями в области тонких эмоций, которые обычно связаны с такими качествами личности, как гуманность и отзывчивость.

Эмотивы во многом схожи с аффективно-экзальтированными людьми, но они не впадают в такие крайности в области эмоций – у них они развиваются с

меньшей быстротой. Если аффективно-экзальтированных личностей можно охарактеризовать словами «бурный, порывистый, возбужденный», то эмотивным больше подойдет – «чувствительный, впечатлительный»<sup>1</sup>.

Таким образом, если у аффективно-экзальтированных людей существует сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения, то у эмотивов этот сдвиг уже в сторону торможения и меньшая подвижность нервных процессов. В отличие от аффективно-экзальтированных людей, эмотивы скорее интроверты. Для них характерны высокая чувствительность и впечатлительность, ранимость, эмоциональная отзывчивость и эмпатия (понимание внутреннего мира другого человека).

Эмотивы часто бывают излишне скромными, застенчивыми и слезливыми, что характерно даже для взрослых мужчин. Эмотивным детям нередко противопоказано читать определенные сказки, так как при печальных поворотах сюжета они сразу же начинают плакать. Эмотивы также легко поддаются и радости, причем она захватывает их глубже, чем людей другого типа. Они не любят быть в центре внимания. У них рано формируется чувство ответственности, они очень требовательны и самокритичны, нередко видят у себя много недостатков. Открытость и откровенность появляются только в кругу достаточно близких людей<sup>2</sup>.

**Сильные стороны.** Несмотря, на, в целом, положительные стороны данного типа акцентуации, можно сказать, что конкретно для спортивной деятельности нужных качеств она практически не формирует. Впрочем, такие качества эмотивов, как добросовестность, этичность, особое понимание и позитивное восприятие ближнего, низкий уровень конфликтности, самокритичность будут нелишними и в спорте.

**Слабые стороны.** Одной из наиболее «слабых» черт эмотивных спортсменов является слабая потребность в соперничестве и превосходстве –

---

<sup>1</sup>К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

<sup>2</sup>К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

их сочувствие к ближнему мешает им побеждать, так как тем самым они могут «обидеть» соперника.

Вместе с тем, данное качество может быть нивелировано соответствующим воспитанием и внедрением в сознание эмотивного спортсмена установки, что его «уступчивость» в конечном итоге наносит ущерб близким ему людям, которые рассчитывают на его результаты – тренер, партнеры, родители, спортивный клуб и т.д.

### *Тревожная акцентуация темперамента*

**Общая характеристика.** В психологии под тревожностью обычно понимают психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Она рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно.

Человек с тревожной акцентуацией темперамента является своеобразным антиподом гипертима и, соответственно, отличается пониженной активностью, интроверсией, излишней осторожностью, часто граничащей со страхом.

У известного отечественного ученого, профессора А.Е. Личко данный тип акцентуации поименован как *сензитивный* (ранее мы рассмотрели сензитивность как свойство нервной системы, характеризующее высокую степень чувствительности). В целом под сензитивностью понимается способность чутко реагировать на внешние раздражители.

Повышенная сензитивность зачастую сопровождается повышенной тревогой, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т.п. Сензитивным людям свойственны робость, застенчивость, впечатлительность, склонность к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий, чувство собственной недостаточности, тенденция к развитию повышенной моральной требовательности к себе и заниженного уровня притязаний.

С возрастом может сглаживаться, в частности вследствие формирования в

процессе воспитания и самовоспитания умения справляться с вызывающими тревогу ситуациями<sup>1</sup>.

Тревожная акцентуация во многом, по своим проявлениям, сходна с эмотивной. С точки зрения свойств нервной системы, тревожность, также как и эмотивность, связана со слабостью нервной системы. Недаром термин «тревожный темперамент» часто используют как равнозначный по отношению к термину «меланхолический темперамент». Вместе с тем, у тревожных людей выражен сдвиг баланса нервных процессов в сторону торможения. В поведении они, как правило, демонстрируют еще меньшую активность и большую интровертированность, чем эмотивы. В отличие от эмотивов, а тем более аффективно-экзальтированных личностей, внешние проявления эмоций у тревожных практически не выражены.

У людей с тревожным темпераментом в детском возрасте чувство страха нередко достигает крайней степени. Они могут испытывать сильный страх, например, перед учителями, а в спорте перед тренерами.

У взрослых страх не так заметно выражен, однако остается, например, неспособность отстоять свою позицию в споре. Достаточно оппоненту выступить активнее, как тревожные личности «отступают». Поэтому такие люди отличаются робостью, в которой чувствуется элемент покорности<sup>2</sup>.

Для человека осуществляющего психодиагностику крайне важно знать, что у тревожных людей возможна компенсация тревожности в виде самоуверенного или даже дерзкого поведения, однако неестественность его сразу бросается в глаза.

**Сильные стороны.** Несмотря на кажущуюся «слабость» данного типа, у него много сильных сторон, среди которых – дисциплинированность, ответственность, восприимчивость к обучению, способность к монотонной деятельности, что немаловажно для тренировочного процесса.

---

<sup>1</sup> По материалам Википедии.

<sup>2</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.



**Слабые стороны.** Тревожные люди эта категория спортсменов, которые на соревнованиях показывают заметно худшие результаты, чем на тренировке. Это связано с их общей робостью, неуверенностью в себе, нежеланием выступать на публике, медленным вхождением в оптимальное боевое состояние и пр. Поэтому они нуждаются в особом настрое перед соревнованиями и постоянном повышении самооценки.

Мы кратко описали акцентуации темперамента, как сильно выраженные его черты. Но в процессе психодиагностики необходимо учитывать, что эти черты могут носить и менее выраженную форму. В таком случае их нужно рассматривать как черты темперамента, которые могут быть присущи в определенной степени разным его типам. Например, человек с флегматико-сангвинистическим темпераментом может обладать эмотивными чертами<sup>1</sup>.

Понятие акцентуации темперамента тесно связано с категорией акцентуации характера, так как граница между ними достаточно условна. Так, например, эмотивность часто относят к чертам характера. Также как и темперамент, характер человека представляет для диагноста наибольший интерес.

## **2.2 Основные черты характера**

Известный отечественный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер определяет характер как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования.

При таком определении характера его свойства, так же как и свойства темперамента, могут быть отнесены к динамическим особенностям поведения и эмоциональной сферы. Однако в отношении характера они несут признаки большей содержательности. Так, для двигательной сферы описание темперамента будет следующим: «быстрый», «подвижный», «резкий», «вялый», а качествами характера – «собранный», «организованный», «аккуратный»,

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

«расхлябанный». Характеристика эмоциональной сферы в случае темперамента будет выглядеть как, «живой», «импульсивный», «вспыльчивый», «чувствительный», а в случае характера – «добродушный», «замкнутый», «недоверчивый».

Осуществляя психодиагностику нужно исходить из того, что граница, разделяющая темперамент и характер, достаточно условна. И все же разница заключается в том, что темперамент мы считаем биологически обусловленной т.е. «природной» сферой личности, в то время как на формирование характера безусловно, влияет социальное развитие человека – воспитание, данное родителями и учителями, значимые события, психотравмы и т.д.<sup>1</sup>

В настоящее время существует много классификаций характера. Наибольший интерес для диагностики представляют классификации акцентуации характера (К. Леонгард, А.Е. Личко), т.к. представленные в них типы наиболее содержательны, устойчивы и связаны с «природной» основой человека.

Разные люди различаются по степени *выраженности* тех или иных черт характера. У одного они сильно заметны, у другого как бы сглажены, смягчены. Необходимо понимать, что каждая выраженная черта характера несет за собой как недостатки, так и преимущества по отношению к другим людям.

Ранее применительно к темпераменту нами рассмотрены такие типы как *гипертимный, аффективно-экзальтированный, эмотивный и тревожный* которые, кстати, многие известные психологи под другими названиями относили к характеру.

В отношении характера, в результате обобщения многих типологий, нами выделены следующие типы, акцентуации или лучше сказать выраженные черты характера, имеющие наибольшее диагностическое значение<sup>2</sup>:

- *демонстративность (истероидность)*;

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

<sup>2</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

- нарциссизм;
- застревание (эпилептоидность, ригидность);
- педантичность;
- перфекционизм;
- конформизм.

Итак, попробуем содержательно представить указанные черты (типы) характера, обобщив наиболее значимые исследования в этой области, и рассмотреть их сильные и слабые стороны применительно к спорту.

### *Демонстративность*

**Общая характеристика.** Для человека, в чьем характере доминирует *демонстративность*, характерен эгоцентризм и ненасыщаемая потребность во всеобщем внимании. Степень социальной адаптации таких людей в значительной мере зависит от того, насколько работа или социальное положение позволяют удовлетворить эту потребность.

Они претендуют на исключительное положение в семье, в кругу друзей, в профессиональной среде. Неудовлетворенный эгоцентризм в зрелом возрасте приводит к тому, что стихией такого человека в социальной жизни становится яростная оппозиционность.

По мнению К. Леонгарда: «Сущность *демонстративного* или, при более выраженной акцентуации, *истерического* типа заключается в аномальной способности к *вытеснению*. Этим понятием пользовался Фрейд, который собственно и ввел его в психиатрию, где оно получило новое содержание, далеко отошедшее от буквального значения этого слова. Смысл процесса вытеснения убедительно иллюстрируется в приведенном ниже отрывке из Ницше («По ту сторону добра и зла»): «Я сделал это – говорит мне память. Я не мог этого сделать – говорит мне гордость, остающаяся в этом споре неумолимой. И вот приходит момент, когда память, наконец, отступает»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Иначе говоря, мысли и ситуации, болезненные для самолюбия демонстративной личности как бы вытесняются из ее сознания. Например, адекватная мысль «я проиграл (в спорте) потому, что сегодня хуже играл, чем соперник» может быть заменена на «мне просто не повезло, а вообще я сильнее». С одной стороны, демонстративные люди вряд ли будут заниматься самообразованием, с другой, могут вообще не воспринимать критику.

Демонстративность часто сочетается с гипертимным и аффективно-экзальтированным типом темперамента. Истероиды, в основе своей, экстраверты.

Демонстративность достаточно надежно диагностируется средствами визуально-вербальной диагностики. У демонстративных людей живая и подвижная мимика, активная жестикуляция. Они не просто коммуникабельны – зачастую, они упиваются своими способностями к общению: красноречием, кругозором, пониманием собеседника и т.д. Одежду они предпочитают выделяющую «из толпы» и здесь многое зависит от уровня культуры и социального положения: возможно, это просто яркая модная одежда, а может быть, дорогая и брендовая. Тоже можно сказать и о предпочитаемых аксессуарах.

Диагностически значимым выступает тот факт, что демонстративные личности в ущерб рациональности или удобству предпочтут вещи красивые, необычные, имиджевые<sup>1</sup>.

**Сильные стороны.** Для людей данного типа свойственна артистичность, развитая коммуникативность – они легки, приятны и интересны в общении, часто творчески активны, хотя и при этом достаточно поверхностны.

Они позитивно воспринимают выступление на публике, и, вполне вероятно, что демонстративный спортсмен на соревнованиях покажет более высокий результат, чем на тренировке.

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.



**Слабые стороны.** Демонстративная черта характера предполагает такие личностные качества как низкая самокритичность, неадекватное восприятие критики со стороны, недостаточная ответственность за свои слова и поступки, возможно, неразвитые морально-нравственные качества, некая поверхностность в общении с людьми и в делах.

В ходе тренировочного процесса они могут проявлять скуку и неустойчивость к монотонии. Собственные интересы они чаще всего ставят выше коллективных. Что еще в большей степени характерно для следующей черты характера – нарциссизма.

### *Нарциссизм*

**Общая характеристика.** Некоторые известные психологи полагают, что одним из крайних вариантов демонстративности является *нарциссизм* – черта характера, заключающаяся в исключительной самовлюбленности. Термин происходит из греческого мифа о Нарциссе, прекрасном молодом человеке, который отверг любовь нимфы Эхо. В наказание за это он был обречён влюбиться в собственное отражение в воде озера, и умер от этой любви.

В клинической психологии чрезмерный нарциссизм рассматривается как серьёзная личностная дисфункция или расстройство личности. Термины «нарциссизм» и «нарциссический» зачастую используются как негативно окрашенные, указывающие на излишнее тщеславие, самомнение, эгоизм или просто самовлюбленность.

З.Фрейд полагал, что некоторый нарциссизм является неотъемлемой частью любого человека с самого его рождения, и был первым, кто применил этот термин в психологии.

Наряду с условно нормальным нарциссизмом существует патологический нарциссизм, который является отражением самоидеализации и грандиозного Я. Такие люди склонны с презрением относиться к окружающим и постоянно демонстрировать собственное превосходство и достижения при отсутствии эмпатии и интереса к окружающим.

Крайняя выраженность нарциссизма характеризуется убежденностью в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми; завышенным мнением о своих талантах и достижениях; поглощенностью фантазиями о своих успехах; ожиданием безусловно хорошего отношения и беспрекословного подчинения от окружающих; поиском восхищения у других для подтверждения своей уникальности и значимости; неумением проявлять сочувствие; идеями о собственной свободе от любых правил, о том, что другие люди им завидуют<sup>1</sup>.

Нарциссические личности постоянно пытаются контролировать и влиять на мнение окружающих о себе. Они склонны обесценивать практически всё вокруг них, идеализируя при этом то, с чем ассоциируют самих себя.

Некоторые психологи предполагают, что нарциссизм может возникать у людей в результате того, что в детстве с ними обращались слишком хорошо, а не слишком плохо. Они утверждают, что некоторые индивидуумы начинают верить в своё превосходство и величие, когда их «восхищающиеся и ослеплённые любовью родители» потакают им и раз за разом приучают детей «переоценивать собственные достоинства». Эти идеи подтверждает следующий факт: первенцы и единственные дети, которых их родители действительно часто считают исключительно талантливыми или умными, в тестах, оценивающих нарциссические качества, набирают больше баллов, чем их сверстники.

Характерные нарциссические черты – обесценивание и идеализация. При этом для обесценивания ближнего «нарциссу» никаких особо убедительных аргументов не требуется, как и для идеализации. Идеализированный объект, правда, при ближайшем рассмотрении оказывается тоже не без изъянов – и моментально обесценивается. Многие нарциссы не зацикливаются на этом разочаровании и подыскивают новый объект идеализации.

Следует отметить, что нарциссическая черта характера более других обусловлена социальным развитием, нежели биологически обусловлена, и ее

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

связь со свойствами нервной системы менее закономерна, чем в других случаях.

**Сильные стороны.** Нарциссичные натуры обычно крайне нуждаются в победах над окружающими, поэтому желание выигрывать у них носит выраженный характер. Тяга к достижениям и славе может стать хорошей основой для поддержания мотивации к тяжелым тренировкам, а выступление на публике не только не мешает реализовывать им свой потенциал, а наоборот выступает дополнительным стимулом.

**Слабые стороны.** Одной из основных черт нарциссизма является потребительское отношение к окружающим, которое рано или поздно проявится в отношениях с ними. Для «закоренелого» нарцисса, по сути, нет людей, кроме него. Другие выступают в роли зеркал, подтверждающих факт его бытия, и в этом их предназначение и насущная жизненная необходимость для нарциссической личности. Если демонстративный человек вполне органично может вписываться в коллектив (в команду), хотя и не без нюансов, то нарциссической натуре это будет весьма затруднительно.

Крайне завышенная самооценка и невозможность объективно оценить себя может мешать процессу развития и совершенствования, как в спорте, так и в других сферах жизнедеятельности.

Важно следующее, при определенной склонности значимые успехи могут сделать спортсмена нарциссической личностью, а теннис, как раз из тех видов спорта, которые этому способствуют. В дальнейшем данное качество будет негативно влиять на спортивную карьеру — низкая самокритичность, списывание неудач на внешние факторы и т.д.

### ***Педантичность***

**Общая характеристика.** У людей *педантического* типа, в противоположность демонстративному, в психической деятельности исключительно мало представлены механизмы вытеснения. Если поступки истероидов характеризуются отсутствием разумного взвешивания, то педанты медлят с решением даже тогда, когда стадия предварительного анализа окончательно



завершена. Они хотят, прежде чем начать действовать, многократно убедиться, что лучшее решение найти невозможно, что более оптимальных вариантов не существует.

Педант не способен вытеснять сомнения, а это тормозит его действия. При этом, решения, с которыми связаны колебания педантичного человека, должны быть хотя бы в какой-то мере важны для него – когда неверный поступок грозит либо вызвать неприятности, либо воспрепятствовать приятному<sup>1</sup>.

Педантичность влечет определенные сложности для ее обладателя только тогда, когда она приобретает выраженный характер. Способность принять решение в таких случаях настолько снижена, что человек не в состоянии нормально работать. Сомнения в результатах своей деятельности заставляют его часто переделывать одну и ту же работу. Особенно они усиливаются, когда порученная работа ответственна. Беспокойство может не покидать педантичную личность и дома – он еще раз подвергает подробному анализу то, что было сделано сегодня, погружается в мысли о планах на завтра.

Если педантичность выступает лишь как *акцентуированная черта характера*, то описанные выше отрицательные моменты не возникают. Поведение педантической личности не выходит за пределы разумного, и в этих случаях часто проявляются преимущества, связанные с тенденцией к основательности, четкости, законченности. Так, в области профессиональной деятельности педантическая личность проявляет себя положительно, так как выполняет работу очень добросовестно и качественно.

Педантическая скрупулезность, как правило, выражается не только в развитых деловых качествах. Она предполагает то, что такая личность начинает усиленно заботиться о собственном здоровье. При умеренных проявлениях это неплохо. Педант может быть осторожен, не склонен к вредным привычкам.

---

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.



Однако при определенных неблагоприятных обстоятельствах такая установка служит толчком к развитию ипохондричности.

*В основе педантичности лежит тревожный тип темперамента.*

Педантичность как доминирующая черта характера достаточно точно может быть диагностирована методами визуально-вербальной психодиагностики. В общении данные люди сдержаны, иногда, что называется, излишне насторожены. Это касается и мимических проявлений и высказываний. Предпочитают скромную, но аккуратную одежду.

**Сильные стороны.** Обладатели данной черты характеры наделены целым комплексом достоинств, в том числе, и для спортивной деятельности. Среди них: высокий уровень дисциплины и ответственности, развитая обучаемость, устойчивость к монотонной деятельности, аккуратность и внимание к деталям.

**Слабые стороны.** Слабая адаптивность и стрессоустойчивость, нерешительность, иногда, крайняя неуверенность в себе. Такие спортсмены могут тяжело воспринимать поражения, не любят выступать на публике. На соревнованиях у них результаты, как правило, ниже, тех что они показывают в ходе тренировок.

Необходимо признать, что у тревожных людей, также как и у эмотивных немного шансов добиться значимых успехов в спорте вообще, и в теннисе в частности. Отчасти эти черты могут быть компенсированы соответствующим воспитанием и развитием, прежде всего, волевой сферы.

### **Перфекционизм**

**Общая характеристика.** Наиболее близкой к педантичности является такая черта характера как *перфекционизм* – личностная установка о том, что наилучшего результата всегда можно или нужно достичь. В патологической форме – убеждение, что несовершенный результат в какой-либо деятельности неприемлем. Перфекционизм может быть как «нормальной» характеристикой личности, так и невротическим отклонением от нормы.

В наиболее заостренной форме перфекционизм – неоправданное стремление к идеальному результату, стремление к безупречности и совершенству доведенное до крайности.

Можно предположить, что в его основе лежит, с одной стороны, базальная тревожность и сопутствующая ей низкая самооценка, с другой – восприимчивость к навязываемым социальным установкам. «Идеальные» люди в кино и рекламе, истории наиболее знаменитых личностей на телевидении, повсеместный культ богатства и успеха – все это способствует развитию перфекционизма у наиболее «незащищённых» людей.

В сознании перфекциониста есть четкая установка, что только идеальный результат в любой деятельности способен дать им нужный уровень благополучия, личностной безопасности, любви и уважения со стороны других людей, и только в этом случае они могут быть абсолютно счастливы, при этом они если и бывают довольны собой, то очень недолгое время. Выраженный перфекционизм в принципе не насыщает<sup>1</sup>.

Когда мы говорим о диагностике перфекционизма, следует иметь в виду, что, в той или иной степени, он присущ многим людям. Вполне нормально, когда человек хочет получить максимальный результат своей деятельности, возможно и в разных сферах. Более того, вне клинической психологии перфекционизм, зачастую, рассматривается как значимое положительное качество личности. Например, кто из работодателей откажется иметь работника – перфекциониста?

Поэтому мы различаем *условно нормальный* и *выраженный* перфекционизм, когда данная черта во многом определяет всю картину личности.

Для выраженного перфекционизма свойственны такие черты как:

- исключительная требовательность к себе, фиксация даже на малейших ошибках;
- стремление к совершенному результату почти во всех начинаниях;

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

- поиск недостатков даже в положительном результате.

Например, спортсмен-перфекционист может быть недоволен собой даже в случае безоговорочной победы. Последнее диагностически очень значимо, так как отличает истинных перфекционистов от людей, любыми средствами стремящихся к превосходству над другими, что, например, в большей степени характерно для нарциссов.

Перфекционист чаще не борется с другими, чтобы доказать им свое превосходство, он стремится к некоему идеалу, который есть у него в сознании. Это особенно важно, когда мы определяем эту черту характера. Во внешних проявлениях перфекционист и нарцисс во многом схожи. Оба стремятся к значимым результатам в работе, высокому социальному статусу, успеху в обществе, только в первом случае происходит приближение к выстроенному идеалу, а, во втором, подкрепление и без того стойкого убеждения в собственной исключительности и личностном превосходстве<sup>1</sup>.

При этом у нарцисса и перфекциониста будет демонстрироваться совершенно разное отношение к себе – нарцисс подчеркивает свои положительные качества, с удовольствием рассказывает о своих «победах», в целом, демонстрирует некое общее самодовольство, перфекционист, в свою очередь, также может фиксироваться на своих достижениях, но ему интересней будущие результаты, он достаточно самокритичен, более целеустремлен.

В оформлении внешности нарциссический тип нацелен на демонстрацию своей исключительности, хотя вполне возможно, что он может быть уверен в собственной обворожительности в любом виде, а перфекционист стремится быть безупречным. Здесь многое зависит от общего развития культуры личности.

### *Застревание (ригидность)*

**Общая характеристика.** Основой застревания является *патологическая стойкость аффекта*. С одной стороны, у людей такого типа выражена сила

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.



органических потребностей, с другой – малая подвижность нервных процессов. Такой человек не просто думает, но думает основательно; не просто хочет, но упрямо настаивает; не просто переживает, но «застревает» на этом переживании.

У людей с преобладанием застревания, если им не удалось в ситуации раздражения выплеснуть свои негативные эмоции, они могут накапливаться и погружать их носителя в довольно мрачное состояние на длительное время. Периодически они разряжаются эмоциональными выплесками, даже по незначительному поводу. В подобных ситуациях повод действует как спусковой крючок, освобождая накопившейся негатив.

Застревание аффекта, т.е. «накопление» сильных негативных эмоций, наиболее ярко проявляется тогда, когда затронуты личные интересы напряженных. Аффект в этих случаях оказывается ответом на уязвленное самолюбие, а также на различные формы ущемления их интересов, при этом психологический ущерб может быть абсолютно не существенным<sup>1</sup>.

Ущемление личных интересов, как правило, никогда не забывается застревающими типами, поэтому их часто характеризуют как злопамятных, мстительных и болезненно обидчивых людей. Обиды касаются, прежде всего, их задетого самолюбия.

Чувство возмущения общественной несправедливостью у личности застревающего типа наблюдается в более слабой степени, чем аффекты на уровне эгоистических побуждений. И если среди представителей данного типа все же встречаются иногда борцы за гражданскую справедливость, то лишь в той мере, в какой эти люди отстаивают одновременно справедливость в отношении себя; обобщением они лишь стараются придать больше веса своим личным претензиям.

У застревающих личностей часто наблюдаются проявления заносчивости, самонадеянности. Честолюбие – характерная черта людей с чрезмерной

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.



стойкостью аффекта. Оно часто сопровождается самоуверенностью, а поощрений таким людям всегда бывает мало. Также, таким личностям свойственна такая черта, как подозрительность, при этом она может носить всеобщий характер, так как, порождается не объективными внешними причинами, а формируется в психике самого человека. Поэтому о подозрительности как свойстве психики можно говорить только при наличии общей настроенности недоверия, распространяющейся на любые области и отношения<sup>1</sup>.

Кроме того, среди наиболее характерных свойств этого типа обычно выделяют: крайнюю раздражительность, доходящую до приступов неудержимой ярости, расстройства настроения, а также, определенно выраженные антисоциальные установки.

Обычно эти люди очень активны, напряженно деятельны, упрямы, любят острые ощущения. Та или другая мысль может надолго застревать в их сознании. Для них характерна, такая диагностически важная черта, как *склонность к созданию сверхценных идей* – когда та или иная личностная установка, или целая личностная идеология определяет и подчиняет всю их жизнь. Не случайно, среди людей этого типа больше всего религиозных фанатиков, революционеров и т.п.

Одним из важных является вопрос – к какому типу темперамента следует отнести застревающий тип? Чаще всего его сравнивают с холериком – и действительно: преобладание возбуждения в нервной деятельности, относительная активность, раздражительность, сила аффекта и пр., все это делает близкими эти два типа. При этом в корне их различает то, что у «чистого» холерика достаточно подвижны нервные процессы из-за чего он быстрее «вспыхивает» и быстрее «остывает» в конфликтных ситуациях, а основным признаком напряженного типа является тугоподвижность нервных процессов, из-за чего собственно и происходит застревание.

<sup>1</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

Все это особенно важно, когда мы говорим о диагностике данной черты характера методами беседы и наблюдения. В отличие от «чистых» холериков у застревающих менее подвижны мимика и жестикуляция, они более задумчивы и сдержаны в общении<sup>1</sup>.

**Сильные стороны.** Несмотря на определенную «тяжесть» характера этого типа, у него есть выраженные положительные черты: упорство, активность в деятельности, аккуратность, расчетливость, собранность. Люди этого типа требовательны к качеству своей работы, могут многократно ее перерабатывать, обращают внимание на мелкие подробности, отрабатывают детали, хотя порой застревают на них.

Это один из самых целеустремленных типов – если застревающий человек выбрал конкретную цель, его сложно остановить, стоит ли говорить, как это важно для спорта. Если речь не идет о коллективных видах спорта, данная черта характера может быть очень значимой для достижения серьезных результатов.

**Слабые стороны.** Обыкновенно застревающие очень нетерпеливы, крайне нетерпимы к чужому мнению и совершенно не выносят любых противоречий. Если к этому прибавить выраженное самолюбие, повышенную требовательность к другим, нежелание считаться с чужими интересами, то становится ясно, что поводов для конфликтов с окружающими у них всегда много.

Застревающие личности требуют покорности и подчинения себе и наоборот, сами не выносят повелительного тона у других и пренебрежительного к себе отношения. Часто, большую часть своей жизни, они проводят в борьбе против кажущегося им ограничения их самостоятельности, при этом, она кажется им борьбой за справедливость.

Если застревающий тип характера можно назвать «тяжелым», то следующий тип в просторечии определяется как «бесхарактерный».

---

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

## *Конформность*

**Общая характеристика.** Главные признаки *конформности* (аморфности) – постоянная готовность подчиниться большинству, шаблонность, умеренный консерватизм, недоверие ко всему новому, незнакомым людям и т.п.

Под *конформностью* обычно понимают склонность к изменению своих взглядов и позиций вслед за теми, которые преобладают в данном обществе, группе или просто значимых окружающих. Конформное поведение – поведение, когда человек в основном следует ожиданиям окружающих, игнорируя собственное мнение, цели и интересы. Как все – думать, говорить, одеваться, жить. Все носят джинсы – и я буду носить, у всех дома плакаты с любимыми группами – и у меня такие должны быть.

А.Е. Личко, который и ввел этот тип в число акцентуаций характера, так его описывает: «Представители конформного типа – это люди своей среды. Их главное качество, главное жизненное правило думать «как все», поступать «как все», стараться чтобы все у них было «как у всех» – от одежды и домашней обстановки до мировоззрения и суждений по животрепещущим вопросам. Под «всеми» подразумевается обычное непосредственное окружение. От него они не хотят отстать ни в чем, но и не любят выделяться, забегать вперед.

Это особенно проступает на примере отношения к модам одежды. Когда появляется какая-нибудь новая необычная мода, нет более ярких ее хулителей, чем представители конформного типа. Но как только их среда осваивает эту моду, скажем брюки или юбки соответствующей длины и ширины, как они сами облачаются в такую же одежду, забывая о том, что говорили два-три года назад.

В жизни они любят руководствоваться сентенциями и в трудных ситуациях склонны в них искать утешение («утраченного не воротишь» и т.п.). Стремясь всегда быть в соответствии со своим окружением, они совершенно не могут ему противостоять. Поэтому конформная личность – полностью продукт своей микросреды. В хорошем окружении – это неплохие люди и неплохие работники. Но попав в дурную среду, они со временем усваивают все ее обычаи



и привычки, манеры и правила поведения, как бы все это ни противоречило предыдущим и каким бы пагубным ни было»<sup>1</sup>.

Конформность сочетается с выраженной некритичностью. Поэтому они весьма восприимчивы к информации из «источников, заслуживающих доверия» и могут бездумно и безоговорочно принимать ее за истину.

Одно из отличительных качеств конформистов в профессиональной деятельности – пониженная инициативность. Они могут достигать профессиональных успехов, если работа или занимаемая должность не подразумевает постоянную личную инициативу. Если именно этого от них требует ситуация, они могут сорваться на любой, самой незначительной должности, выдерживая гораздо более высококвалифицированную и даже напряженную работу, если она четко регламентирована.

Можно с уверенностью предположить, что в основе конформности лежит относительная слабость возбуждения и подвижности нервной системы, т.е. по темпераменту конформист ближе всего к флегматику. И действительно: слабая адаптивность, сниженная физическая и социальная активность и другие свойства флегматического темперамента проявляются в полной мере в конформном характере.

Следует заметить, что выраженных конформистов в нашем обществе немало. Выявить таких людей в результате беседы и наблюдения вполне возможно. Как уже говорилось, они не любят выделяться – одежда не яркая, но вполне может быть дорогой, лишь бы в устойчивом «тренде». Конформист вряд ли будет с вами спорить и что-то упорно доказывать. Он может не иметь четких убеждений даже в сфере интересующих его вопросов.

**Сильные стороны.** Самыми значимыми качествами конформистов являются коллективизм, развитые коммуникативные качества и низкий уровень конфликтности, что делает их незаменимыми в команде. В определенных

---

<sup>1</sup> Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013.



ситуациях, применительно к спорту, может «работать» такое качество как внушаемость.

**Слабые стороны.** Низкий уровень мотивации достижений, неразвитые «бойцовские» качества. Необходимо заметить, что выраженный конформизм – своеобразное анти-спортивно важное качество. Спортсмен-конформист вряд ли добьется серьезных результатов.

Таким образом, мы рассмотрели основные черты (акцентуации) характера крайне важные для психодиагностики, так как, они во многом определяют специфику личности – ее поведение, стиль общения, социальные приоритеты, уровень притязания и т.д.

Важно следующее: *в одном человеке могут сочетаться несколько выраженных черт характера, например, гипертимность и конформность, демонстративность и застревание, и т.п. В таком случае человек будет обладать некоей смешанной характеристикой, содержащий признаки и того и другого типа.*

Кроме того, как мы уже говорили, очень важна выраженность той или иной черты характера. Чем более точно мы можем диагностировать эту выраженность, тем более точную психологическую характеристику человека мы получаем.

### **2.3 Мотивация, потребности личности и их взаимосвязь со свойствами темперамента**

Упрощенно, *потребности нужно понимать как стремление человека ко всему хорошему для него и избеганию всего плохого, опять же, в понимании каждого конкретного индивида<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

Существует множество их классификаций. Например, согласно подходу Б. И. Додонова по классификации эмоций можно говорить о следующих видах потребностей<sup>1</sup>:

- акизитивные (потребность в накоплении, приобретении),
- альтруистические (потребность совершать бескорыстные действия),
- гедонистические (потребность в комфорте, безмятежности),
- глорические (потребность в признании собственной значимости),
- гностические (потребность в познании),
- коммуникативные (потребность в общении),
- практические (потребность в результативности усилия),
- пугнические (потребность в соревновании),
- романтические (потребность в необычном, неизведанном),
- эстетические (потребность в прекрасном).

Наиболее известна классификация и иерархия потребностей, предложенная А. Маслоу, так называемая пирамида потребностей. Согласно ей потребности человека образуют иерархическую систему, где каждая из них имеет свой уровень значимости. По мере их удовлетворения они уступают первенство другим.

А. Маслоу делил потребности по последовательности их удовлетворения, когда потребности высшего уровня появляются после удовлетворения тех, что уровнем ниже:

- *физиологические потребности* обусловлены необходимостью в поддержании жизнедеятельности, они также называются *витальными*;

- реализация физиолого-психологической *потребности в безопасности* и уверенности в будущем позволяет в длительном промежутке времени сохранять гомеостаз;

- *потребность в общении, любви и поддержке со стороны окружающих* является психолого-социальной, реализация которой позволяет людям действовать в группах;

---

<sup>1</sup> По материалам Википедии.

- *потребность в признании и самоутверждении* является социальной, реализация которой позволяет определить своё место в обществе;

- *потребность в самовыражении* является творческой, созидательной потребностью, благодаря её реализации люди создают предметы искусства.

Именно потребности лежат в основе мотивации человека к тому или иному виду деятельности.

В самом общем виде мотивация это побуждение к действию; динамический процесс, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Мотивацию человека можно рассматривать как совокупность всех его мотивов. В свою очередь, мотив – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности<sup>1</sup>.

Таким образом, в основе мотивационной сферы человека лежит целый комплекс его актуальных потребностей, образующих некую иерархическую структуру.

С точки зрения решения практических задач психодиагностики в спорте особый интерес вызывают глубинные потребности, *которые во многом биологически обусловлены, лежат в основе поведения человека и определяют его стратегические жизненные цели.*

Диагностика таких потребностей позволяет решать очень важные задачи, связанные, например, с выбором того или иного вида спорта в детском возрасте, или с оценкой соответствия основных потребностей индивида и их возможным удовлетворением в результате спортивной деятельности, а также, с прогнозированием устойчивости мотивации достижения в тренировочном процессе и соревновательной практике.

Например, потребность в превосходстве лежит в основе сильно выраженной мотивации достижения, столь необходимой для успешной реализации

---

<sup>1</sup> По материалам Википедии.

личности в спортивной деятельности, особенно, когда речь заходит о спорте высоких достижений.

Потребности следует разделить на *общие* – присущие в той или иной степени всем людям, и *специфические*, связанные с типом характера и темперамента личности<sup>1</sup>.

Среди общих потребностей мы выделяем следующие:

- *потребность в безопасности;*
- *потребность в социальных благах;*
- *потребность в активности (социальной, физической, творческой, познавательной) и достижениях;*
- *потребность в общении;*
- *потребность в сильных эмоциях;*
- *потребность в уважении и признании;*
- *потребность в поддержке и привязанности (дружбе и любви);*
- *потребность принадлежности к референтному кругу (профессии, клубу, социальному слою и т.д.).*

Это общие потребности, присущи любому человеку, вне зависимости от типа темперамента. Тем не менее, биологические предпосылки во многом определяют какая из этих общих потребностей будет доминировать у того или иного человека.

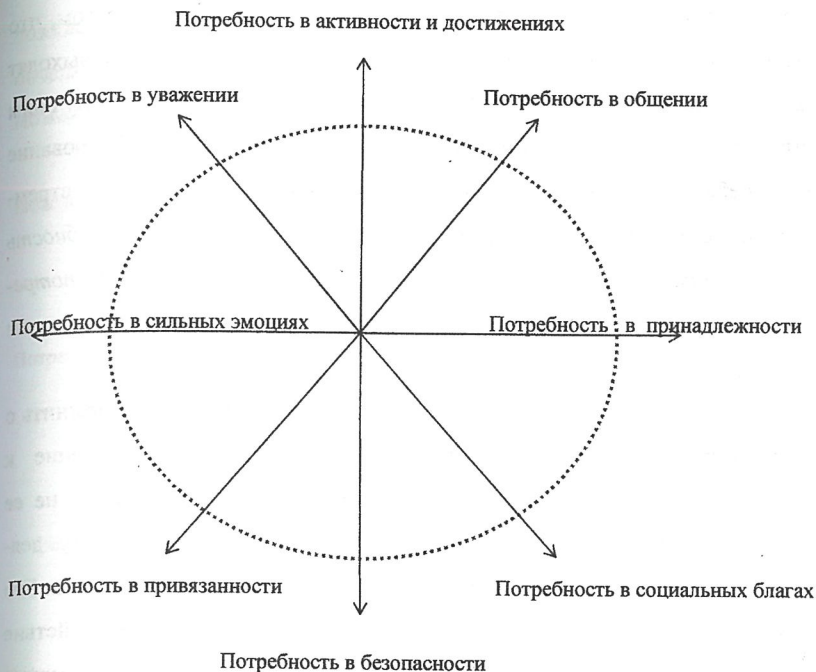
Так, у человека с тревожным темпераментом, скорей всего, будет преобладать потребность в безопасности, а у сангвиника потребность в общении.

Это можно представить следующим образом в виде взаимосвязи типа темперамента и доминирующих основных потребностей (рис. 5).

---

<sup>1</sup> *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.





**Рис. 5. Взаимосвязь темперамента и основных потребностей**

Помимо общих потребностей необходимо выделить и специфические потребности, которые в большей степени определяются индивидуальными особенностями личности.

К таким потребностям мы относим:

- *потребность находиться в центре внимания;*
- *потребность в превосходстве и доминировании;*
- *потребность в соперничестве (игровые потребности);*
- *потребность в упорядоченности (правилах, регламенте);*
- *потребность находится в гармонии с окружающим миром;*
- *потребность в возвышенных чувствах (эстетические потребности);*
- *потребность созидать и создавать;*
- *альтруистические потребности.*

Применительно к спортивной деятельности можно говорить о том, что *потребности в превосходстве и соперничестве*, если при этом они не выходят за рамки общепринятых морально-нравственных правил, являются наилучшим «движителем» к высоким спортивным результатам. При этом, доминирование других потребностей не всегда может стать причиной недостаточного стремления человека к вершинам спортивного олимпа. Например, *потребность находится в центре внимания*, т.е. желание славы и известности, или *потребность созидать и создавать*, могут стать хорошей базой для формирования мотивации достижения.

Кроме того, особенно, когда мы говорим о спорте, необходимо помнить о важности *процессуально-содержательных мотивов*, когда побуждение к активности вызвано самим процессом и содержанием деятельности, а не ее возможными результатами. Человеку просто нравится выполнять эту деятельность, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Его интересует, прежде всего, содержание того, чем он занимается. Действие других социальных и личностных мотивов (например, самоутверждения) может усиливать мотивацию, но они не имеют непосредственного отношения к содержанию и процессу деятельности, а являются лишь внешними по отношению к ней. Например, человек занимается спортом, потому что ему просто нравится проявлять свою физическую и интеллектуальную активность (смазка и нестандартность действий в спорте также являются существенными факторами успеха). Индивида побуждают заниматься спортом процессуально-содержательные мотивы в том случае, когда вызывают удовлетворение процесс и содержание игры, а не факторы, которые не связаны со спортивной деятельностью (деньги, самоутверждение и т.п.)<sup>1</sup>.

Это очень важный фактор в эффективности всего тренировочного процесса. В свою очередь, процессуально-содержательные мотивы могут быть обусловлены различными потребностями. Например, спортсмен, занимающийся бодибилдингом, может иметь *выраженную потребность созидать и*

---

<sup>1</sup> По материалам Википедии.

создавать, а человек, занимающийся стрельбой – *потребность в упорядоченности*, при этом и в том и в другом случае в основе внешней мотивации может лежать *потребность в превосходстве*.

Специфические потребности личности, также, достаточно условно, можно привязать к свойствам темперамента (рис. 6).



**Рис. 6. Взаимосвязь темперамента и специфических потребностей**

Важно следующее, взаимосвязь потребностей и темперамента позволяет до известной степени облегчить задачи диагностики. Некоторые потребности достаточно легко определить в результате наблюдения, например, *потребность находиться в центре внимания*. В таком случае можно с достаточной долей уверенности диагностировать холерико-сангвинистический тип темперамента и демонстративные черты характера. И наоборот – диагностируя тревожный тип

темперамента, мы можем предположить наличие у его обладателя доминирующей потребности в безопасности и упорядоченности<sup>1</sup>. Но из этого не следует, что человеку со слабой нервной системой совсем не свойственно стремление к успеху или его невозможно сформировать. Мы говорим лишь о неких общих закономерностях во взаимосвязи темперамента с некоторыми типами потребностей, которые необходимо учитывать специалисту, который будет осуществлять психодиагностику спортсменов.

Таким образом, диагностика потребностей личности и типа темперамента до некоторой степени дополняют друг друга, позволяя, в конечном итоге, выстраивать вполне достоверную и полную психологическую характеристику интересующего нас человека.

#### *2.4 Самооценка, уровень притязаний личности и их взаимосвязь со свойствами темперамента*

В практике подготовки спортсменов часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда спортсмен, показывающий высокий уровень подготовки на тренировке, «валится» на соревнованиях. Одной из возможных причин этого является недостаточная самооценка спортсмена, неуверенность в себе.

В психологии под самооценкой обычно понимают представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, достоинств и недостатков.

Среди функций самооценки выделяют: *регуляторную*, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, *защитную*, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности и *функцию развития* – когда самооценка является фактором развития личности.

У человека с заниженной самооценкой могут проявляться такие «вредные» для спорта (и не только) качества, как: излишняя самокритика и

<sup>1</sup> *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.



«самоедство», неудовлетворение собой; сверхчувствительность к критике и замечаниям, зачастую сопровождаемая обидой; нерешительность и чрезмерная боязнь допустить ошибку на виду у других; чувство вины, возникающее из-за неправильного восприятия ранее допущенных ошибок; пессимизм, отношение к временным неудачам как к постоянным и недопустимым.

Значимость высокой и при этом адекватной (условно соответствующей реальности) самооценки для успешного выступления на соревнованиях сложно переоценить – уверенный в своих силах спортсмен меньше волнуется, «не пасует перед авторитетами», эмоционально стабилен, ему проще обрести оптимальное боевое состояние (ОБС) перед началом состязания и легче «переварить» негативный результат. Таким образом, повышение самооценки у спортсмена (если это необходимо) становится одной из главных задач психолога и тренера.

От чего зависит уровень самооценки? Как и многие другие качества личности, самооценка зависит от индивидуальных биологических особенностей человека, в частности, типа темперамента. Так, спортсмены с сильной нервной системой, как правило, имеют более высокую самооценку по сравнению с коллегами, обладающими «тревожным» темпераментом.

Кроме того, на самооценку влияют и социальные факторы, например, если речь идет о юных спортсменах, то это модель воспитания и стиль общения в семье, уровень педагогической компетентности учителей в школе и тренера.

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Она является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к

задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи.

Таким образом, самооценка составляет основу уровня притязаний, т.е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. Все это и делает ее важной сферой для психодиагностики.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В последнем случае человек постоянно сталкивается с неуспехом, он часто вступает в конфликты с окружающими.

Ее характер определяет формирование тех или иных качеств личности (например, адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности; неадекватная – неуверенности или излишней самоуверенности, некритичности).

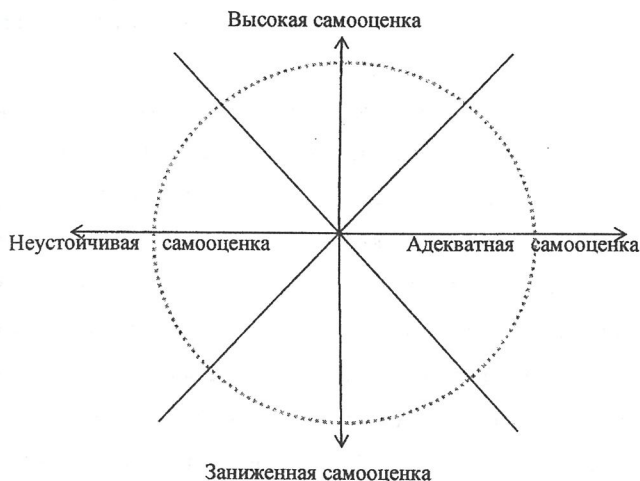
Для психодиагностики задача определения особенностей самооценки является крайне важной. Уровень адекватности и устойчивость самооценки входят в перечень наиболее важных деловых качеств человека.

Также как и особенности потребностной сферы личности, уровень самооценки можно условно связать со свойствами темперамента и характера.

Так, для холерико-сангвинистического темперамента свойственна высокая, иногда завышенная самооценка. Люди этого типа часто самоуверенны, что в известной степени, когда оценка собственных сил расходится с реальными возможностями, может мешать в профессиональной деятельности.

И, наоборот, для людей тревожного темперамента характерна заниженная самооценка, что в случае крайней выраженности, делает их крайне неуверенными в себе.

Взаимосвязь особенностей самооценки и свойств темперамента и характера схематично представлена на рис. 7.



**Рис. 7. Взаимосвязь свойств темперамента и самооценки**

Под *неустойчивой самооценкой*, «привязанной» к холерико-меланхолическому темпераменту, мы понимаем некие перепады в оценке собственных возможностей – от завышения к занижению, в зависимости от ситуации, настроения и т.д.<sup>1</sup>

Категория, близкая к самооценке, *уровень притязаний личности*, под которым понимается стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с

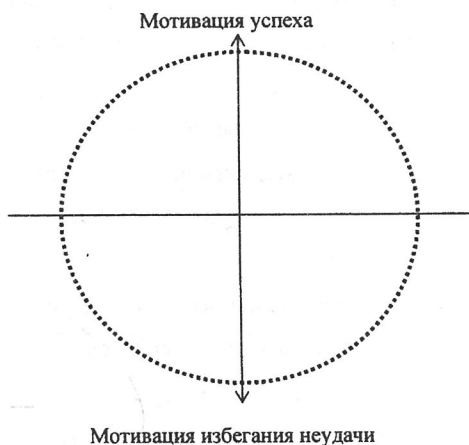
<sup>1</sup>Еабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

В свое время была разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Согласно этой теории, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся, во что бы то ни стало добиться результатов в своей деятельности, для них характерны мобилизация всех личностных ресурсов и сосредоточенность на достижении поставленных целей.

Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них главная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, избегает критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

Стоит ли говорить, какое значение для спортивной деятельности имеет преобладание того или иного вида мотивации? Взаимосвязь со свойствами темперамента в этом случае будет выглядеть так (рис. 8).



*Рис. 8. Взаимосвязь свойств темперамента и мотивации*



Несмотря на определенную взаимосвязь между видом мотивации и свойствами нервной системы, не стоит делать вывод о том, что спортсмены, обладающие тревожным типом темперамента хронические неудачники. Скорее стоит говорить о том, что они более остальных нуждаются в формировании «правильной» мотивационной сферы, и на это стоит обратить внимание. При квалифицированном подходе со стороны тренера и психолога и человека, по своим характеристикам близкого к меланхолику, можно сформировать устойчивую мотивацию успеха.

### **Выводы по главе**

В настоящей главе мы рассмотрели основные сферы личности, на диагностику которых должны быть направлены исследования в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов – свойства характера и темперамента.

Нами предложена восьми типовая модель темперамента и наглядно представлены характеристики для каждого типа и их отражение в спортивной деятельности. Кроме того, рассмотрены основные акцентуации темперамента и их характеристики, наиболее значимые для спорта. Также представлены содержательные характеристики основных черт характера: перфекционизм, демонстративность, нарциссизм, застревание, конформизм, педантичность, и их влияние на стиль спортивной деятельности человека.

В данной главе рассмотрена взаимосвязь свойств темперамента и характера с уровнем самооценки, особенностями притязания личности и мотивации, а также, основными глубинными ее потребностями.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Охарактеризуйте основные свойства нервной системы.
2. Опишите в общих чертах четыре типа темперамента.
3. Что такое акцентуация?
4. Какие типы акцентуации темперамента и характера Вы знаете?

5. Перечислите основные потребности человека.
6. Как самооценка может быть связана со свойствами темперамента?

#### Список литературы

1. *Бабичев И.В.* Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.
2. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. — Москва: АСТ, 2008.
3. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013.
4. *Леонгард К.* Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.
5. *Маслоу А.* Мотивация и личность. Питер, 2014.

### **Глава 3. Организация психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов**

#### **3.1 Общие положения организации психодиагностических исследований**

##### **Цели психодиагностики.**

К основным целям психодиагностики, в рамках осуществления программы психологического сопровождения подготовки теннисистов, мы относим:

1. Обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к подготовке теннисистов, т.е. такого психолого-педагогического подхода, который основывается на индивидуальных различиях игроков.

2. Прогнозирование перспектив спортсмена на основе результатов диагностики уровня развития его психологических, спортивно значимых качеств на текущем этапе подготовки.

3. Выявление психологических проблем и «слабых мест» - недостаточно развитых качеств личности – для последующей индивидуальной работы со спортсменом в рамках психологического сопровождения.

4. Определение психоэмоционального состояния спортсмена на конкретный момент времени, например, перед значимыми соревнованиями, для дальнейшей оперативной коррекции этого состояния, если оно может негативно отразиться на итогах выступления.

##### **Принципы психодиагностики.**

При организации психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов мы рекомендуем руководствоваться следующими принципами:

- принцип добровольности – спортсмен, в отношении которого проводятся психодиагностические мероприятия, должен дать свое четкое добровольное согласие (а не по указанию тренера, спортивного директора, родителей и пр.);

- принцип многократности – в рамках психологического сопровождения имеется возможность для многократного применения различных психодиагностических методик, прежде всего, наблюдения, это значительно повышает качество и достоверность результатов психодиагностики;

- использование комплексного подхода – применение различных методов психодиагностики, сочетание мало и строго формализованных методик и пр.

### **Компетентность и функции психолога.**

Специалист, осуществляющий психодиагностические исследования в отношении спортсменов, должен иметь соответствующую квалификацию, а также, желательна дополнительная подготовка по применению различных методов психодиагностики.

Кроме того, психологу, осуществляющему психодиагностику в спорте необходимо пройти подготовку по специальности – спортивная психология, и быть компетентным по вопросам, связанным со спортом вообще, и теннисом, в частности.

Все это необходимо по следующим причинам, во-первых, психолог должен четко представлять – какие психологические качества необходимы теннисисту для успешного роста в спорте, во-вторых – какое психоэмоциональное состояние оптимально для игрока, участвующего в соревнованиях, с учетом его возможностей и индивидуального стиля игры.

Таким образом, специалисту, осуществляющему психодиагностику теннисистов, необходимо понимать все нюансы этой сложной и психологичной игры.

Важно следующее; сами по себе, «сухие» результаты психодиагностики будут мало информативны для конечного адресата – спортсменов, тренеров, родителей, если речь идет о юниорах, и важной задачей психолога будет разъяснение: каким образом учитывать те или иные психологические особенности спортсмена в тренировочном процессе и при подготовке к соревнованиям, какие меры принимать для исправления тех или иных негативных ситуаций.



В данном случае роль специалиста-психолога не ограничивается только непосредственными функциями психодиагноста – необходим более широкий взгляд на предмет и понимание всех аспектов подготовки теннисистов, для чего необходимо тесное взаимодействие со спортсменами и тренерами, тем более, что психологическое сопровождение их деятельности, помимо психодиагностики, включает и много других задач.

### **Модель психодиагностических исследований.**

Для организации психодиагностических исследований, направленных на получение комплексной психологической характеристики спортсмена, необходима некая единая структура их проведения, которая должна в той или иной степени быть стандартизирована, т.е., в отношении разных спортсменов мы используем единый алгоритм осуществления психодиагностических мероприятий.

В качестве возможного варианта такого алгоритма мы предлагаем следующую модель психодиагностики в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов, включающую несколько этапов:

I этап. *Первичная психодиагностика*: собеседование и тестирование.

Особенности: стандартизированная и регламентированная по времени.

Задачи: общая краткая психологическая характеристика спортсмена.

II этап. *Сбор психологически значимых данных*: наблюдение в условиях тренировочного процесса и соревнований, информация, получаемая непосредственно от спортсменов, их тренеров, родителей, если речь идет о юниорах.

Особенности: продолжительна по времени, слабо стандартизирована.

Задача: уточнение и дополнение психологической характеристики.

III этап. *Дополнительная психодиагностика*: опросники, тестирование.

Особенности: осуществляется с учетом уже имеющихся данных, на индивидуальной основе.

Задача: получение итогового заключения о психологических особенностях спортсмена.

Безусловно, приведенный пример организации психодиагностических исследований не может быть догмой – в конечном итоге, специалист выстраивает собственную модель, согласующуюся с его возможностями и компетенциями, а также, общими организационными условиями его деятельности.

Кроме того, ранее мы говорили о том, что помимо получения психологической характеристики спортсмена, которая, во-первых, позволяет выстроить индивидуальный подход к его подготовке, во-вторых, во многом, прогнозирует его успешную реализацию в спорте, в-третьих, выявляет его «слабые места», нуждающиеся в планомерном развитии, у психодиагностики есть и «узкие» задачи, связанные с определением текущего психоэмоционального состояния и психологических проблем.

Такого рода психодиагностические исследования должны осуществляться на периодической основе, например, перед соревнованиями. Для этих целей можно использовать метод цветowych выборов Люшера, проективные методики, наблюдение и интервью.

В дальнейшем в данном пособии мы не будем сосредотачивать внимание на реализации этой задачи, а детально рассмотрим особенности психодиагностических исследований при подготовке заключения о психологических особенностях спортсмена.

### **3.2 Практические аспекты проведения психодиагностических исследований**

#### **Интервьюирование**

Интервью является одним из наиболее значимых инструментов специалиста, осуществляющего психодиагностические исследования в рамках психологического сопровождения подготовки спортсменов. В отличие от тестовых

методик, мы можем включить все те вопросы, которые нам нужно проработать с испытуемым. Мы рекомендуем именно с интервью начинать «знакомство» со спортсменом.

Интервьюер должен заранее подготовить обширный список всех необходимых вопросов. При подготовке интервью могут использоваться вопросы из соответствующих известных опросников и тестов – главное, чтобы вопросы были понятны, однозначно трактуемы и носили естественный характер.

Ниже мы приводим примерный перечень общих вопросов для диагностики интересующих нас компонентов личности:

**1. Вопросы для определения свойств нервной системы и темперамента** (утвердительный ответ будет свидетельствовать о наличии качества).

*Сила возбуждения нервной системы:*

- любите ли Вы активные действия;
- любите ли Вы риск и азарт;
- любите ли смену обстановки;
- чувствуете ли себя уверенно в незнакомой компании.

*Сила торможения нервной системы:*

- способны Вы долгое время спокойно, без ухудшения настроения, стоять в очереди или автомобильной пробке;
- нравится ли Вам монотонная рутинная работа;
- сохраняете ли спокойное расположение духа в ожидании важных известий или событий.

*Подвижность нервной системы:*

- быстро ли Вы адаптируетесь к изменившимся условиям деятельности;
- быстро ли Вы забываете неприятности, обиды и т.д.;
- способны ли Вы эффективно выполнять несколько видов деятельности.

*Экстравертированность:*

- Вы любите больше времени проводить среди людей;
- легко ли Вы заводите новые знакомства;

- Вы уверенно себя чувствуете в больших компаниях;
- у Вас много хороших знакомых.

*Гипертимность:*

- Вам сложно долгое время находится в бездействии;
- ограничение свободы действий неприемлемо для Вас, даже на непродолжительное время;
- Вам сложно находится в очереди или автомобильной пробке;
- монотонная рутинная работа крайне сложна для Вас.

*Эмотивность:*

- Вы очень любите животных;
- среди жанров кино и литературы Вы предпочитаете мелодрамы;
- Вам часто хочется делать что-то приятное людям;
- чувства могут быть для Вас важнее рациональных доводов.

*Тревожность:*

- к незнакомым людям нужно относиться с осторожностью;
- нужно всегда быть готовым к возможным неприятностям;
- Вы не очень уверенно себя чувствуете в незнакомой обстановке.

**2. Вопросы для определения основных черт характера.**

*Демонстративность:*

- Вы любите находиться в центре внимания;
- Вы смогли бы участвовать в спектакле;
- Вам неприятно равнодушие к Вашей личности;
- быть известным человеком это очень хорошо.

*Нарциссизм:*

- чувство собственного превосходства одно из самых важных для Вас;
- Вы чувствуете себя значительной личностью, способной на многое;
- Вам приятней общаться с теми, кто Вас по-настоящему ценит;
- главное чтобы окружающие отдавали Вам должное.

*Педантичность:*

- Вы не любите изменение условий работы в ходе ее выполнения;



- любая работа должна быть выполнена качественно и в срок;
- для успеха в профессиональной деятельности, в первую очередь, необходимо соблюдать существующие инструкции и регламент;
- чем больше существует правил, тем лучше жизнь.

#### *Перфекционизм:*

- Вам необходимо в любом деле добиваться максимального результата;
- недостаточно качественно сделанная работа – это практически то же самое, что и не сделанная вовсе;
- если другие сделали что-то лучше Вас, значит Вы недостаточно хорошо поработали;
- в быту человек также должен быть безупречен, как и в профессии.

#### *Застывание:*

- за нанесенную Вам обиду Вы всегда стараетесь наказать;
- люди всегда пытаются казаться лучше, чем есть на самом деле;
- у человека всегда должна быть большая цель, ради которой он может пожертвовать очень многим;
- Вы можете быть агрессивным, если Вас к этому вынуждают окружающие.

#### *Конформизм:*

- для успеха в жизни очень важно уметь лишний раз не выделяться;
- спорить с руководством не только бесполезно, но и неприлично;
- в жизни Вы часто совершали поступки под влиянием коллектива;
- Вы стараетесь лишний раз не вступать в споры с окружающими.

#### *Шизоидность:*

- для человека внутренний диалог с самим собой важнее общения с окружающими;
- Вы часто не понимаете других людей, даже близких, их поступков и суждений;
- Вас можно назвать человеком необычным, отличающимся от многих других людей;
- Ваш внутренний мир не место для посторонних.

### 3. Вопросы для определения самооценки и уровня притязаний.

#### *Высокая самооценка:*

- Вы способны на достижение наилучших результатов в своем деле;
- по своим личным качествам Вы не уступаете известным людям;
- начиная какое-либо дело не обязательно все просчитывать до конца – главное «ввязаться в бой».

#### *Низкая самооценка:*

- Ваши недостатки могут помешать добиться успехов;
- Вы хотели бы многое улучшить в себе;
- можно браться только за то дело, в успехе которого ты уверен наверняка.

#### *Адекватная самооценка:*

- в жизни Вы обычно получаете то, что на самом деле заслуживаете;
- в целом, по своим качествам Вы не лучше и не хуже многих;
- желательно хорошо изучить вопрос, прежде чем начать его решать.

#### *Высокий уровень притязаний:*

- Вы достойны быть одним из лучших в своем деле;
- успеха много не бывает;
- среди личностей, добившихся общественного признания, много случайных людей;

#### *Низкий уровень притязаний:*

- главное не большое количество чего бы то ни было, а чтобы хватало лично Вам;
- в своих устремлениях, главное лишний раз не выделяться;
- многие другие гораздо больше достойны успеха, чем Вы.

Приведенный выше перечень вопросов позволяет, в целом, понять каким образом, выстроить интервью с интересующим нас человеком, с целью определить те или иные его психологические особенности.

Несмотря на существенные преимущества интервью, нужно понимать, что в рамках него человек более контролирует себя, чем в менее формальной обстановке в условно дружеской беседе, соответственно снижается про-

звольность реакций и искренность ответов. Между тем, в ходе обычной беседы мы при меньшем объеме вербальной информации, получаем более качественный материал.

Проиллюстрируем это на следующем «бытовом» примере: «на простой вопрос: «Как Ваше здоровье сегодня?» - люди с разными типами характера в ходе неформальной беседы могут ответить совершенно по разному, но ответ при этом будет нести схожий смысл.

Человек с демонстративным характером скорее всего ответит: «Прекрасно. Сегодня я просто летаю как в молодости. А как Ваше самочувствие?». Застревающий может сказать: «Не дождетесь. А с какой целью вообще спрашиваете?». Педант, в свою очередь, посетует, что здоровье неплохо, но могло быть и лучше, а также сообщит о тех особенностях его состояния, что вызывают беспокойство. Конформист может сказать: «Неплохо. Как у всех». Перфекционист – «Хорошо, но нужно работать над собой, заниматься лечебной физкультурой и т.д.». Нарцисс может сказать: «Я всегда чувствую себя на все пять». Шизоида скорее всего этот вопрос не заинтересует вообще, он может оставить его без ответа или пробурчит что-нибудь невнятное, либо наоборот ввернется в пучину рассуждений с постепенным уходом от сути вопроса<sup>1</sup>.

Таким образом, на самый простой вопрос можно получить вполне содержательный, с точки зрения психологии, ответ. При этом важно осуществлять и наблюдение – именно сочетание этих двух методов дает наилучший результат психодиагностики.

Вот, что говорил об этом К. Леонгард<sup>2</sup>: «Если мы, например, хотим установить, действительно ли обследуемый испытывает чувство печали, радости, воодушевления, надежды, опасения, разочарования и т.д., как он нас в том заверяет, то одни его слова не могут служить гарантией. Но по мимике можно определить, соответствует ли то, что говорится, истине. Ничего не выражающее лицо свидетельствует о равнодушии обследуемого, вопреки его

<sup>1</sup> Вабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

<sup>2</sup> К. Леонгард. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

утверждениям о том, что он полон печали или надежды. Даже в тех случаях, когда при собеседовании говорят о, казалось бы, давно забытых чувствах, эта тема обязательно находит отражение в мимике, ибо чувства оживают вновь, когда о них вспоминают. Даже если в правдивости рассказа пациента можно не сомневаться, то и тогда по мимике можно определить, насколько глубоко затронуло человека описываемое им чувство, например, действительно ли потеря близкого родственника так сильно потрясла его, как он уверяет. Или наоборот, человек хочет скрыть огорчение или досаду и заявляет, что «все это давно забыто». В таких случаях по мимике нередко можно определить, что огорчение не прошло, что оно мучает человека и поныне.

Интонации также часто позволяют судить о том, что говорится, более верно, чем сами слова. Выражение, с которым произносятся фразы, модуляции голоса, играют существенную роль. Иногда удается «подслушать» вздох или даже стон, которые выдают то, что словами показать не хотят. Большое значение имеет и подчеркивание мимикой и голосом того или иного слова (слов). Иногда из рассказа обследуемого мы извлекаем гораздо меньше, чем из сопровождающей рассказ мимики. О чем бы ни шла речь, мимика и интонация могут усилить или ослабить сказанное. Они же могут помочь разобраться в том, уверен ли полностью обследуемый в сообщаемом, или кое в чем сомневается.

Любое «да», любое «нет» в плане чисто словесного материала как будто однозначны, но тон и мимика позволяют предполагать и другое значение, даже противоположное. Если человек говорит чуть-чуть нерешительно, если он почти незаметно растягивает слова, то это может служить знаком, что глубоко в его сознании живет сомнение в сказанном. Неуверенность выражается и мимически – мы видим вопрошающий, ищущий взгляд, иногда полуоткрытый рот, свидетельствующие о том, что вопрос или высказывание еще не доведены до конца. Тут даже не требуется особого предварительного изучения мимики, она как бы сама заявляет о своей диагностической силе, а мы включаем полученные сведения в общее суждение об обследуемом».

Таким образом, проводя интервью или свободную беседу необходимо одновременно осуществлять наблюдение за испытуемым – мы получаем



дополнительную информацию о нем, а также, о том, насколько он искреннем в своих ответах.

### **Наблюдение**

Когда речь идет об особенностях осуществления наблюдения в спорте, соблюдение условий для качественного проведения этого мероприятия психологом или тренером в большинстве случаев не представляет затруднений. Как говорилось ранее, в процессе наблюдения мы изучаем внешние проявления человека, различные аспекты его поведения, которые являются значимыми источниками информации о его психологических характеристиках.

Эти проявления можно обозначить термином «индикаторы наблюдения»<sup>1</sup>. В общем, к *индикаторам наблюдения* мы относим:

- *внешность, включая лицо и телосложение;*
- *жестикуляцию;*
- *мимику;*
- *походку;*
- *особенности речи;*
- *оформление внешности, включая одежду, аксессуары и т.д.*

При оценке жестов мы дифференцируем активную, умеренную и невыраженную жестикуляцию, а также определяем превалирование тех или иных типов жестов.

Мимика также оценивается как активная, умеренная и невыраженная.

Походка различается по темпу: быстрая, среднего темпа и медленная, а также может быть уверенной и нерешительной.

Особенности речи заключаются в уровне громкости, темпе, а также в объеме передаваемой информации (словоохотливость, немногословность).

Применительно к спорту значение таких индикаторов как телосложение и одежда менее значимо, чем в других отраслях, где может использоваться психодиагностика, так как, телосложение, скорее характеризует принадлежность человека к тому или иному виду спорта, чем какому-либо психотипу, а

<sup>1</sup> *Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.*

одежда в ситуациях, когда мы можем наблюдать спортсменов, как правило, используется спортивная. Поэтому в данном пособии мы не будем подробно рассматривать эти индикаторы.

Индикаторы наблюдения позволяют нам диагностировать основные компоненты личности, о которых мы говорили выше.

Когда мы говорим о темпераменте, как о динамической характеристике личности, то приоритет в определении его свойств отдается индикаторам, оценивающим личность в динамических проявлениях: мимике, жестах, походке и речи. Связь между этими индикаторами и свойствами нервной системы достаточно устойчива.

Используя уже привычную систему координат эту связь можно представить следующим образом (рис. 9)<sup>1</sup>.



**Рис. 9. Взаимосвязь свойств нервной системы и динамических индикаторов наблюдения**

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

В таблице 1 описано содержание индикаторов наблюдения, позволяющее определить тип темперамента изучаемой личности<sup>1</sup>.

Таблица 1.

**Содержание индикаторов наблюдения при определении  
типа темперамента**

Индикаторы	Мимика и жесты	Походка	Речь
Типы			
Холерик	Активная мимика и жестикуляция, изобразительные и эмоциональные жесты	Быстрая	Быстрая, громкая
Холерик-сангвиник	Активная мимика и жестикуляция, изобразительные, коммуникативные жесты	Быстрая, уверенная	Быстрая, громкая, словоохотлив
Сангвиник	Активная, реже умеренная мимика и жестикуляция, изобразительные, коммуникативные жесты	Быстрая, средний темп, уверенная	Быстрая, громкая, словоохотлив
Сангвиник-флегматик	Умеренная, реже невыраженная мимика и жестикуляция	Средний темп, уверенная	Средняя громкость и темп
Флегматик	Невыраженная мимика и жестикуляция	Медленная	Средняя громкость и низкий темп
Флегматик-меланхолик	Невыраженная мимика и жестикуляция	Медленная, неуверенная	Низкая громкость, низкий темп, немногословен
Меланхолик	Невыраженная, реже умеренная мимика и жестикуляция	Средний темп, неуверенная	Средняя или низкая громкость, средний темп
Меланхолик-холерик	Умеренная, реже активная мимика и жестикуляция, жесты-адаптеры и регуляторы	Быстрая или средний темп	Средняя или высокая громкость, средний темп

<sup>1</sup> Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.

В таблице представлены 8 типов темперамента, по нашему мнению, этого может быть достаточно для решения ряда практических задач психодиагностики.

Используя представленное на рис. 9 и в таблице 1 содержание индикаторов наблюдения, можно определить, как тип темперамента, так и его акцентуации, т.е. крайне выраженные черты.

Кроме того, при изучении особенностей нервной системы можно делать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании *поведенческих реакций*, наиболее часто повторяющихся в процессе, как спортивной деятельности, так и в других сферах жизнедеятельности интересующего нас человека<sup>1</sup>.

О силе возбуждательного процесса нервной системы можно судить по уровню работоспособности спортсмена 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 незначительных стрессующих воздействиях.

Основанием для отнесения к преимущественно сильному типу нервной системы со стороны возбуждения могут быть следующие факторы<sup>2</sup>:

- способность длительный период времени выдерживать ту или иную тренировочную нагрузку, не снижая интенсивности и качества;
- возможность относительно легко преодолевать возникающие трудности, упорство в достижении цели;
- повышение работоспособности в трудных и экстремальных условиях работы, способность быстро мобилизовать себя в случае неудачи;

<sup>1</sup> Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие / В.Л.Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.

<sup>2</sup> Там же.



- стремление к автономности в работе, особенно в новых, незнакомых ситуациях.

Соответственно, основанием для диагностики слабого возбуждения нервной системы являются противоположные показатели.

О силе тормозного процесса можно судить по способности к волевой задержке, по скорости формирования тонких дифференцировок по поведенческим реакциям.

Основанием для определения относительной силы торможения нервной системы являются следующие показатели:

- высокая работоспособность, особенно при монотонии и отсутствии выраженного интереса к осуществляемой деятельности;

- общая сдержанность в поступках и общении беседе, даже в случае психотравмирующей ситуации;

- неторопливость в принятии решений;

- успешное формирование различных навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевой задержкой;

- общая неторопливость в движениях и общении; медленное и тщательное прожевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых, и др<sup>1</sup>.

Основанием для диагностики слабого торможения являются противоположные характеристики испытуемого.

О подвижности нервных процессов в нервной деятельности (переход от возбуждения к торможению и обратно) можно судить по следующим показателям:

- преимущественно быстрый темп деятельности, даже при освоении новой деятельности или, например, вида спорта;

- быстрое освоение нового материала, а иногда и такое же быстрое его забывание при отсутствии соответствующих повторений;

<sup>1</sup> Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие / В.Л.Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – Москва : Просвещение, 1984. – 191 с.

- легкость или активность в новых контактах, стремление к новым впечатлениям;

- быстрое освоение, быстрая адаптация в новой обстановке;

- быстрое засыпание и пробуждение;

- живая речь, мимика, общая подвижность.

Основанием для включения в группу относительно инертных являются противоположные признаки.

Ранее мы выделили 4 типа акцентуации темперамента: *гипертимный, аффективно-экзальтированный, эмотивный и тревожный*, и достаточно подробно описали их, а также связали со свойствами нервной системы в предыдущем разделе.

Условно можно сказать, что гипертимный темперамент – это крайняя выраженность холерико-сангвинистического темперамента, аффективно-экзальтированный тип близок к холерико-меланхолическому темпераменту, эмотив – меланхолик, а тревожный тип – меланхолик-флегматик. Несмотря на условность такого или подобного сопоставления, схожесть содержания индикаторов наблюдения будет достаточно точной.

Диагностика тех или иных черт характера осуществляется в ходе пролонгированного наблюдения за спортсменом, исходя из приведенных в предыдущей главе описаний того или иного типа.

Особенности самооценки достаточно точно диагностируются по степени уверенности поведения - уверенная или неуверенная походка и речь, свобода или скованность движений, соответствующая жестикация и т.д.

Вместе с тем, нужно иметь в виду, что люди часто пытаются продемонстрировать у себя наличие качеств, которыми они не всегда располагают в действительности или преувеличивают развитость этих качеств. И это касается не только самооценки.

И здесь очень важно, чтобы малоформализованные методы психодиагностики были гармонично дополнены психологическим тестированием.

## Тестирование.

Среди формализованных методов психодиагностики, наибольшим образом отвечающим задачам психологического обеспечения в детско-юношеском спорте стоит выделить, такие методики как: метод цветowych выборов Люшера, проективные методики, опросник Я.Стреляу, МЛО «Адаптивность» и др.

Соответствие формализованных методик задачам психодиагностики в рамках психологического обеспечения детско-юношеского спорта можно представить следующим образом (табл. 2).

Таблица 2.

### Строго формализованные методы психодиагностики в спорте

Диагностическая методика	Задачи психодиагностики	Особенности применения
Проективные методы: рисунок человека, семьи, несуществующего животного	- определение текущего психоэмоционального состояния и выявление возможных проблем: уровень ситуативной тревожности, депрессивные тенденции, уровень фрустрации; - определение особенностей характера и темперамента; - уровень самооценки.	- возможно использование с 5 лет; - не вызывает затруднений и отторжения у детей; - занимает мало времени (от 5-15 минут); -предоставляет значительный объем информации
Метод цветowych выборов (тест Люшера)	- определение текущего психоэмоционального состояния: уровень фрустрации, страхи и т.д. - определение особенностей характера и темперамента	- возможно использование с 5 лет; - не вызывает затруднений; - занимает мало времени (от 5-10 минут).
Методика изучения особенностей темперамента (опросник Стреляу)	- свойства нервной системы и темперамента: сила возбуждения, сила торможения, сила подвижности, уравновешенность	- использование с 10-11 лет; - требует значительного времени (от 30-45 минут); - высокая валидность.
Психометрический тест С. Деллингера	- особенности характера	- возможно использование с 5 лет; - не вызывает затруднений у детей; - занимает мало времени (до 5 минут).

Личностный опросник Кеттелла	- определение особенностей характера, темперамента и других значимых компонентов личности	- использование с 10-11 лет; - требует значительного времени (30-45 минут)
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	- уровень адаптивности; - особенности характера: доминирующие черты характера, нормативность личности и др.	- использование с 11-12 лет; - требует значительного времени (30-45 минут)

Все указанные методики доказали свою эффективность, надежность и валидность, а также высокую корреляцию между собой, в ходе их применения в рамках программы психологического сопровождения в одной из детско-юношеских теннисных школ г. Москвы.

### 3.3 Оформление результатов психодиагностического исследования.

#### Психологическая характеристика спортсмена.

Закономерным итогом проведенных психодиагностических мероприятий является заключение психолога, содержащее основные результаты диагностики.

В современной психологии при подготовке психодиагностического заключения исходят из ряда основополагающих принципов<sup>1</sup>, которые приведены ниже:

- содержание и стиль заключения зависят от теоретических установок и специализации диагноста, поэтому оно не имеет некоей единой стандартной формы и правил написания. В первую очередь, оно *должно соответствовать потребностям, интересам и уровню подготовки «заказчика»* (в нашем случае спортсмена и тренера);

- заключение обязательно *должно включать цель диагностического исследования* (в контексте спортивной психологии это может быть определение существующих психологических проблем, снижающих эффективность спортивно-тренировочного процесса, актуальный психоэмоциональный статус, и,

<sup>1</sup> Гуревич К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие. М., 1997.



конечно, психологическая характеристика спортсмена, на основе которой можно выстраивать индивидуальную стратегию спортивной деятельности);

- заключение *должно включать практические рекомендации* на основе полученных результатов – например, недостаточно выявить «слабые» стороны спортсмена, необходимо задать направления работы для решения существующих проблем;

- заключение будет эффективным, если в нем, в первую очередь, отражены выраженные свойства конкретного индивида, т.е. те черты, результаты обследования которых были или значительно ниже, или значительно выше средних показателей;

- содержание заключения должно состоять не из «голых» результатов диагностики, а из интерпретации полученных данных и выводов. Бальные оценки можно приложить отдельно для иллюстрации или пояснения полученных выводов. Обычно это делается, если есть возможность перепроверить заключение силами других специалистов.

В практике спортивного психолога подготовка психодиагностического заключения возможна как в результате пролонгированного исследования (многократного наблюдения и общения), например, в рамках полноценной системы психологического сопровождения спортивной деятельности, так и в результате «разового» психодиагностического мероприятия, когда спортсмен или его тренер целенаправленно обращаются к психологу для решения тех или иных проблем.

Во втором случае результаты психодиагностики могут носить более ограниченный характер – как мы уже говорили, многократное наблюдение, тем более непосредственно в процессе спортивной деятельности, может дать более качественные результаты, особенно когда речь заходит об использовании методов визуально-вербальной психодиагностики при подготовке психологической характеристики спортсменов.

При этом необходимо отметить, что, как правило, однократное проведение психодиагностических мероприятий помимо малоформализованные

методов дополняется тестовыми или проективными методиками, что позволяет получить вполне содержательную психологическую характеристику.

Несмотря на то, что, как мы уже говорили, в психологии не существует единых стандартов по оформлению результатов психодиагностики, каждый конкретный специалист должен иметь свой собственный «стандарт» подготовки заключений.

Прежде всего, это касается структуры психодиагностического заключения, которая должна быть выстроена определенным образом.

Мы предлагаем использовать следующую структуру, состоящую из четырех основных разделов (рис.10).

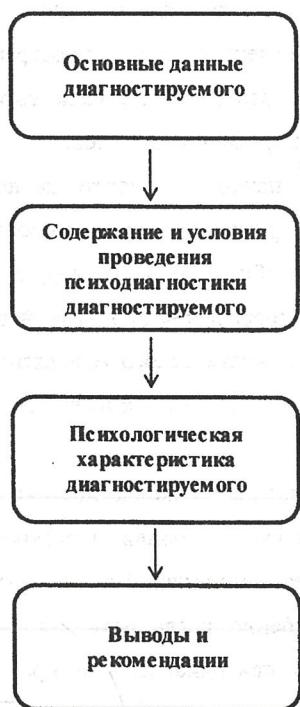


Рис. 10. Структура психодиагностического заключения

Первый раздел – общие данные о диагностируемом: ФИО, возраст, семейное положение, спортивная дисциплина (при необходимости), спортивный стаж, разряды и звания, высшие результаты в карьере и дата их достижения, данные тренера, время совместной работы и т.д.

Второй раздел включает сроки (дату однократного исследования или период, в течение которого проводились исследования), содержание и условия проведения диагностических мероприятий.

Если речь идет об однократном исследовании, раздел может содержать актуальную информация о диагностируемом: на каком этапе спортивной деятельности находится, тренировался ли непосредственно перед собеседованием (что нежелательно), уровень самочувствия. Кроме того, крайне важно, определить его отношение к мероприятию - позитивное или настороженное, и эмоциональное состояние - расслаблен или напряжен, открыт или закрыт для общения, а также насколько он пытается представить себя наиболее социально привлекательно.

Информация из первых двух разделов позволяет нам в определенной степени учитывать влияние тех факторов, о которых мы говорили в предыдущем разделе и скорректировать результаты беседы и наблюдения.

Третий раздел – непосредственная психологическая характеристика спортсмена, включающая: *свойства нервной системы и темперамента, основные черты характера, уровень самооценки, основные потребности личности и особенности мотивации и пр.*

Кроме того, по нашему мнению, для спортсмена и его тренера, помимо основных качеств личности, крайне важна будет информация о текущем уровне психоэмоционального состояния обследуемого, об актуальном уровне его тревожности (не путать со свойством темперамента или типом его акцентуации).

Четвертый раздел – выводы: сильные и слабые стороны личности спортсмена, факторы риска в спортивной деятельности и пр., а также,

рекомендации по развитию необходимых качеств личности, стратегии и тактике спортивной деятельности.

Основным разделом заключения по результатам психодиагностического исследования, безусловно, является психологическая характеристика исследуемого.

Во втором разделе настоящего пособия мы достаточно подробно говорили о том, какие сферы личности могут быть исследованы методами визуально-вербальной психодиагностики. Чем полнее будет подготовленная характеристика, тем лучше.

При этом при подготовке психологической характеристики спортсмена на основании результатов визуально-вербальной психодиагностики мы предлагаем опираться на несколько основополагающих принципов.

Один из этих принципов заключается в том, что *психологическая характеристика должна включать те результаты исследования, достоверность которых подтверждена в достаточной степени*, так как, диагност несет за это определенную личную ответственность, а существенное расхождения полученных результатов с реальными характеристиками личности может иметь далеко идущие негативные последствия.

Именно по этой причине большинство специалистов по психодиагностике предпочитают использовать формализованные стандартизированные методы — ответственность специалиста как бы «перекладывается» на создателей теста. Кроме того, результаты тестирования, как правило, выдаются в автоматизированном режиме, что существенно облегчает работу диагноста.

О преимуществе же малоформализованных методов мы достаточно говорили в главе 1. По нашему мнению, *наилучший результат диагностики достигается за счет комплексного сочетания визуально-вербальной психодиагностики и строго формализованных методов: тестов, опросников, проективных техник и пр.*



В любом случае *достоверность и надежность* полученных данных является одним из основных критериев качества работы психодиагноста.

Возникает вопрос, что делать, если мы получили «интересные» данные об обследуемом, но не можем быть абсолютно уверены в их надежности или степени выраженности какой-либо характеристики.

По нашему мнению, допустимо включение таких данных в характеристику с определенной степенью допуска, когда утверждение сменяется предположением, например, «возможно проявление нарциссических черт характера».

Другим важным принципом при подготовке психологической характеристики является ее *практическая значимость*, т.е. необходимо включать в нее те качества и характеристики личности, которые действительно имеют то или иное значения для заказчика. Кроме того, как уже говорилось ранее, необходимо подробно «расшифровывать» полученные данные – характеристика должна быть понятна не только людям с определенной психологической подготовкой.

Например, недостаточно включить формулировку «существенный сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения» - необходимо ее, что называется, раскрыть: «Высокая активность деятельности, быстрый темп реакций, возможна неуравновешенность в поведении, эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, нетерпеливость и т.д.». Или формулировка «высокая подвижность нервных процессов» должна сопровождаться следующими выводами: «способность к переключению внимания, высокий уровень адаптивности, слабая устойчивость к неинтересной монотонной деятельности и т.д.»

Следующим базовым принципом, которым должен руководствоваться специалист, формирующий психологическую характеристику личности, это стремление к ее максимальной *стандартизации*, даже если речь идет об использовании малоформализованных методов психодиагностики. Особенно

это важно, когда речь идет о работе специалиста с однородной группой спортсменов, например, в спортивном клубе.

Стандартизация должна заключаться в использовании некой единой структуры психологической характеристики и единой оценочной шкалы уровня выраженности тех или иных свойств личности.

Мы предлагаем использовать «классическую» 5-бальную оценочную шкалу, которая часто используется в психодиагностике, где:

- свойство личности не выражено – 1;
- свойство личности выражено незначительно – 2;
- свойство личности выражено умеренно – 3;
- свойство личности достаточно выражено – 4;
- свойство личности сильно выражено – 5.

Например, оценивая уровень тревожности личности, мы можем говорить: высокий уровень тревожности (5), выраженная тревожность или повышенный уровень тревожности (4), адекватный уровень тревожности (3), пониженный уровень тревожности (2), низкий уровень тревожности (1). При этом, в характеристике мы подробно описываем определенный уровень того или иного свойства личности, а в ходе психодиагностических мероприятий – ставим полученный балл (на основании ответов респондента и результатов наблюдения).

Итак, рассмотрим возможный вариант структуры психологической характеристики теннисиста более подробно.

### **Раздел 1. Свойства нервной системы и темперамента.**

#### **1. Баланс нервных процессов может быть охарактеризован как:**

- *существенный сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения* (высокая активность и темп реакций);
- *сдвиг баланса в сторону возбуждения* (активность);
- *процессы в целом уравновешены* (умеренная активность);
- *сдвиг баланса в сторону торможения* (невысокая активность);

- *существенный сдвиг баланса в сторону торможения (низкая активность и темп реакций).*

2. Подвижность нервной системы:

- *очень высокая;*

- *высокая;*

- *средняя;*

- *ниже среднего;*

- *низкая (тугоподвижность).*

3. Экстраверсия-интроверсия:

- *выраженный экстраверт (открытость, словоохотливость, свободное проявление эмоций);*

- *скорее экстраверт;*

- *амбиверт;*

- *скорее интроверт;*

- *выраженный интроверт (закрытость, эмоциональная закрепощенность).*

4. Тип темперамента (может быть выраженным или невыраженным) и его возможная акцентуация:

- *холерик; холерик-сангвиник; сангвиник; сангвиник-флегматик; флегматик; флегматик-меланхолик; меланхолик; холерик-меланхолик;*

- *гипертим, аффективно-экзальтированный тип, эмотив, тревожный тип.*

Тип темперамента определяется по совокупности полученных характеристик, например, *существенный сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения, высокая подвижность нервной системы, экстраверсия*, а также, высокая сила возбуждения и признаки аффективно-экзальтированного типа свидетельствуют о преимущественно холерическом темпераменте.

## Раздел 2. Особенности характера.

В данном разделе указываются выраженные черты характера, если таковые были выявлены (*демонстративность, нарциссизм, педантичность, перфекционизм, застревание, конформизм, шизоидность*). Подробно о чертах характера и их содержательном наполнении мы говорили во втором разделе.

Кроме того, данный раздел целесообразно дополнить такой важной характеристикой личности как *уровень самоконтроля*, которую необходимо рассмотреть отдельно.

В психологии под самоконтролем понимают психический процесс, направленный на адекватное отражение человеком своего внутреннего мира и окружающей его действительности. Иначе говоря, самоконтроль это умение контролировать свои эмоции и поведение.

Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Самосовершенствование личности, обучение и профессиональная деятельность, поведение в социуме предполагают обязательную включенность в них самоконтроля.

Самоконтроль включает в себя эмоциональный контроль и самоконтроль поведения, т.е. контроль собственных действий.

Для спортсмена важные преимущества развитого самоконтроля заключаются в свободе от негативного влияния внешних ограничений, умении управлять не только собой, но и другими людьми (в том числе и соперниками), терпении для преодоления собственных недостатков и внешних препятствий.

В свою очередь, слабый самоконтроль – это низкая дисциплинированность, потворство собственным желаниям, не всегда конструктивным, зависимость от настроений, неумение контролировать свои эмоции и поведение. Стоит ли говорить о том, что с таким набором «достоинств» рассчитывать на какие-либо достижения не приходится, вне зависимости от вида спортивной дисциплины.



Самоконтроль изначально лучше развит у людей уравновешенных или с преобладанием торможения в нервной деятельности и средним уровнем подвижности нервных процессов. Но являясь в большей степени характеристикой социальной, самоконтроль может быть достаточно развит, например, и у выраженных холериков.

Диагностика уровня самоконтроля спортсмена наиболее эффективна в «полевых» условиях, при воздействии стрессующих факторов, но и в ходе обычного собеседования можно составить вполне объективное представление о развитости этого качества.

Уровень самоконтроля спортсмена может быть оценен как: *очень высокий* (5), *высокий* (4), *средний* (3), *пониженный* (2), *низкий* (1).

**Раздел 3. Уровень притязаний и самооценки, особенности мотивации, доминирующие потребности.**

1. Уровень притязаний: завышенный, высокий, средний, пониженный, низкий.
2. Самооценка: завышенная, высокая, средняя, пониженная, низкая.
3. Мотивация: выраженная мотивация успеха, преобладающая мотивация успеха, неопределенный тип мотивации, преобладающая мотивация избегания неудачи, выраженная мотивация избегания неудачи.
4. Доминирующая потребность: в превосходстве, в соперничестве и т.д.

**Раздел 4. Текущее психоэмоциональное состояние спортсмена.**

Данный раздел включает крайне важные, но «переменные» характеристики личности, касающиеся его психологического благополучия в данный момент времени. Это важно, в первую очередь, для понимания возможностей спортсмена на определенной тренировочно-соревновательной фазе. Это своего рода психологическая форма спортсмена, которая может как оптимальной, так и далекой от этого состояния.

Среди таких «переменных» качеств – уровень *тревожности* личности.

**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся

в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. В современной психологии тревожность рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента (тревожный тип или акцентуация темперамента), либо как сочетание и то и другого одновременно<sup>1</sup>.

Кроме того, исследователи различают тревожность как эмоциональное состояние, возникающее в результате определенных обстоятельств, и как устойчивое свойство личности, которое проявляется при любых условиях. Иными словами, тревожность может быть как ситуативной, т.е. вследствие определенных обстоятельств, так и устойчивой, в случае которой наблюдаются устойчивые шаблоны поведения.

Безусловно, уровень тревожности меланхолика, в целом, будет выше, чем у сангвиника. И это нужно учитывать, оценивая эту характеристику.

Тревожность также как и другие определяемые нами качества можно оценить по пятибалльной шкале: высокая, повышенная, адекватная, пониженная, низкая. Наилучшим показателем в данном случае можно считать средний, адекватный уровень тревожности, который с одной стороны не угрожает психоэмоциональному равновесию личности, с другой – не позволяет излишне расслабляться и ответственно относиться даже к относительно «легким» задачам и целям. Так, спортсмен с низким уровнем тревожности может недостаточно серьезно готовиться к соревнованиям «невысокого» уровня, а с высоким уровнем может испытывать излишнее волнение, мешающее удачным выступлениям.

Необходимо отметить, что существует целый ряд тестовых методик, нацеленных на определение уровня тревожности для детей и взрослых.

Другим «переменным» качеством является уровень *оптимистичности*, определяющий позитивный взгляд на свою жизнь и ожидания «лучшего

---

<sup>1</sup> Тревожность / А. М. Прихожан // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой — Москва: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.

будущего». Позитивный настрой спортсмена крайне важен как для удачных выступлений на соревнованиях, так и для большей эффективности тренировочного процесса.

Данная характеристика достаточно эффективно определяется в результате комплексного использования методов визуально-вербальной диагностики.

Здесь мы также можем использовать пятибалльную оценочную шкалу уровня оптимистичности: *очень высокий, высокий, средний, пониженный, низкий*. Также, как и при оценке тревожности мы должны учитывать темпераментные особенности личности.

Завершающим разделом психодиагностического заключения являются *выводы и рекомендации* по результатам проведенного исследования.

Основой этой части заключения выступают определенные в результате проведенных мероприятий «проблемные зоны» спортсмена и соответствующие рекомендации по их локализации.

Если речь идет о низком уровне развития тех или иных необходимых спортсмену качеств, должны быть конкретные рекомендации по их скорейшему развитию или приемы их компенсации в спортивной деятельности за счет развитости других свойств личности. Например, недостаточный самоконтроль можно развить в ходе специальных тренировочных программ.

Если же речь идет о неудовлетворительном текущем психоэмоциональном состоянии спортсмена – пониженный тонус, высокий уровень тревожности, пессимизм, необходимы предложения по коррекции этого состояния: изменения тренировочного режима, смена обстановки, новые впечатления и пр. И наконец, психологическое консультирование.

Также необходимо указать возможные «факторы риска», которые могут негативно влиять в будущем. Например: *«Высокий уровень перфекционизма: излишняя самокритичность и завышенная требовательность к себе, в ситуации фрустрации (неудовлетворенности) потребности в достижениях*

*возможно неприятие себя, самообвинения, понижение самооценки и т.д., т.е. значительно снижение уровня психологического благополучия»<sup>1</sup>.*

Помимо «проблемных зон» мы можем дать конкретные рекомендации по организации тренировочного процесса, подготовки спортсмена к соревнованиям, наиболее эффективной коммуникативной и педагогической модели взаимодействия тренера и спортсмена.

---

<sup>1</sup> Выдержка из реальной психологической характеристики спортсмена, обратившегося за помощью психолога.



### **Выводы по главе**

В настоящей главе мы рассмотрели наиболее важные практические аспекты организации психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов.

Мы определили основные цели, задачи и принципы проведения психодиагностики в теннисе, а также, роль, функции и компетенции специалиста-психолога, ее осуществляющую. Кроме того, нами представлена возможная модель проведения таких исследований, включающая несколько этапов: первичная психодиагностика, сбор данных, дополнительная психодиагностика.

Нами предложен вариант интервью для первичной диагностики спортсменов, рассмотрены особенности осуществления наблюдения и проведения тестирования в отношении спортсменов.

В данной главе представлена структура психологического заключения в отношении спортсменов, подготавливаемая по результатам психодиагностических исследований, и практические рекомендации по ее подготовке. Кроме того, предложены основные направления для практического использования результатов психодиагностики в процессе подготовки теннисистов.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Составьте собственное интервью для первичной беседы со спортсменами.
2. Осуществите наблюдение за спортсменом в ходе теннисного матча. Составьте их краткую психологическую характеристику в свободной форме.
3. Предложите свой вариант психологического заключения в отношении спортсменов.
4. Каким образом можно использовать выводы психологического заключения в отношении спортсмена при его подготовке к соревнованиям?

## Список литературы

1. Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.
2. Гуревич К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие. М., 1997.
3. Еремина Т.И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике и жестам / Т.И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.
5. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – Москва: Просвещение, 1984. .
6. Тревожность / А. М. Прихожан // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. – Москва: ПЕРСЭ, 2007.

## Заключение

Современный спорт предъявляет серьезные требования к личности спортсмена, и не только к его физическим возможностям. Психологические качества важны не меньше, если речь идет о спортсмене, ставит относительно серьезные задачи и хочет добиваться успеха в соревновательной деятельности.

Разные виды спорта предъявляют различные же требования к психологическим возможностям и особенностям спортсменов – в одном виде важны одни качества, например, для спортивной стрельбы необходимы: уравновешенность, максимальная концентрация внимания, терпеливость, в другом – другие, например, в единоборствах это способность предельно мобилизовать себя, работать на пределе возможного, конструктивная агрессивность и т.д.

Теннис предъявляет к игрокам, наверное, наиболее строгие требования по части психологической подготовки среди всех видов спорта. Зачастую требования эти носят противоречивый характер – нужны качества, которые изначально присущи разным типам темперамента.

Например, с одной стороны, необходимы и психологическая выносливость, и устойчивость к монотонии, и уравновешенность, и эмоциональная стабильность, те качества, которые присущие спортсменам с преобладанием силы торможения в нервной системе. С другой – необходимы ярко выраженные бойцовские качества: азартность, желание конкурировать, конструктивная агрессивность, отсутствие тревожности, высокая самооценка – все, чем обычно наделены люди с преобладанием силы возбуждения в нервной системе.

Таким образом, зачастую, если теннисист определенного типа темперамента изначально обладает одними сильно выраженными значимыми качествами, то другие качества необходимо развивать дополнительно, например, самоконтроль и саморегуляцию психических состояний, и сделать это без помощи специалиста-психолога будет крайне затруднительно.

В свою очередь, эффективная психологическая подготовка спортсмена всегда должна начинаться с психодиагностики его индивидуальных осо-

бенностей и свойств – конкретизируются направления этой подготовки для каждого спортсмена.

В настоящем пособии представлены теоретическая и практическая составляющие организации психодиагностических исследований. Рассмотрены основные методы психодиагностики – мало и строго формализованные, а также, практические аспекты проведения психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения процесса подготовки теннисистов.

Представленные в пособии организационные аспекты психодиагностических исследований, осуществляемых в отношении спортсменов, не являются некоей «истиной в последней инстанции» - они лишь призваны сориентировать специалиста, занимающегося психологическим сопровождением подготовки теннисистов, каким образом можно выстроить эту деятельность. В конечном итоге, в настоящий момент нет каких-либо строгих регламентов, и данная работа в любом случае во многом носит творческий характер.

Авторы выражают надежду, что материалы, представленные в данном пособии, помогут теннисным психологам в организации их работы и достижению значимых результатов участия в подготовке спортсменов высокого уровня.

Учитывая возрастающую социальную роль спорта в современном обществе, а также значимость психологической подготовки спортсменов, можно с уверенностью констатировать повышение интереса к технологиям современной спортивной психологии, и, в частности, к методам психодиагностических исследований в спорте.



Для заметок

Для заметок

Для заметок

18--3743

*Бабичев Игорь Витальевич*

*Жихарева Ольга Игоревна*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ В РАМКАХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ**

*Учебно-методическое пособие*

Корректурa авторов

Подписано в печать 22.02.2017 г. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Усл. печ.л. 7,0.

Уч.-изд. л. 7,25. Тираж 100 экз. Заказ № 003.

Издательство ООО «Олитех».

420094, РТ, г. Казань, ул. Чуйкова, д.2.

---

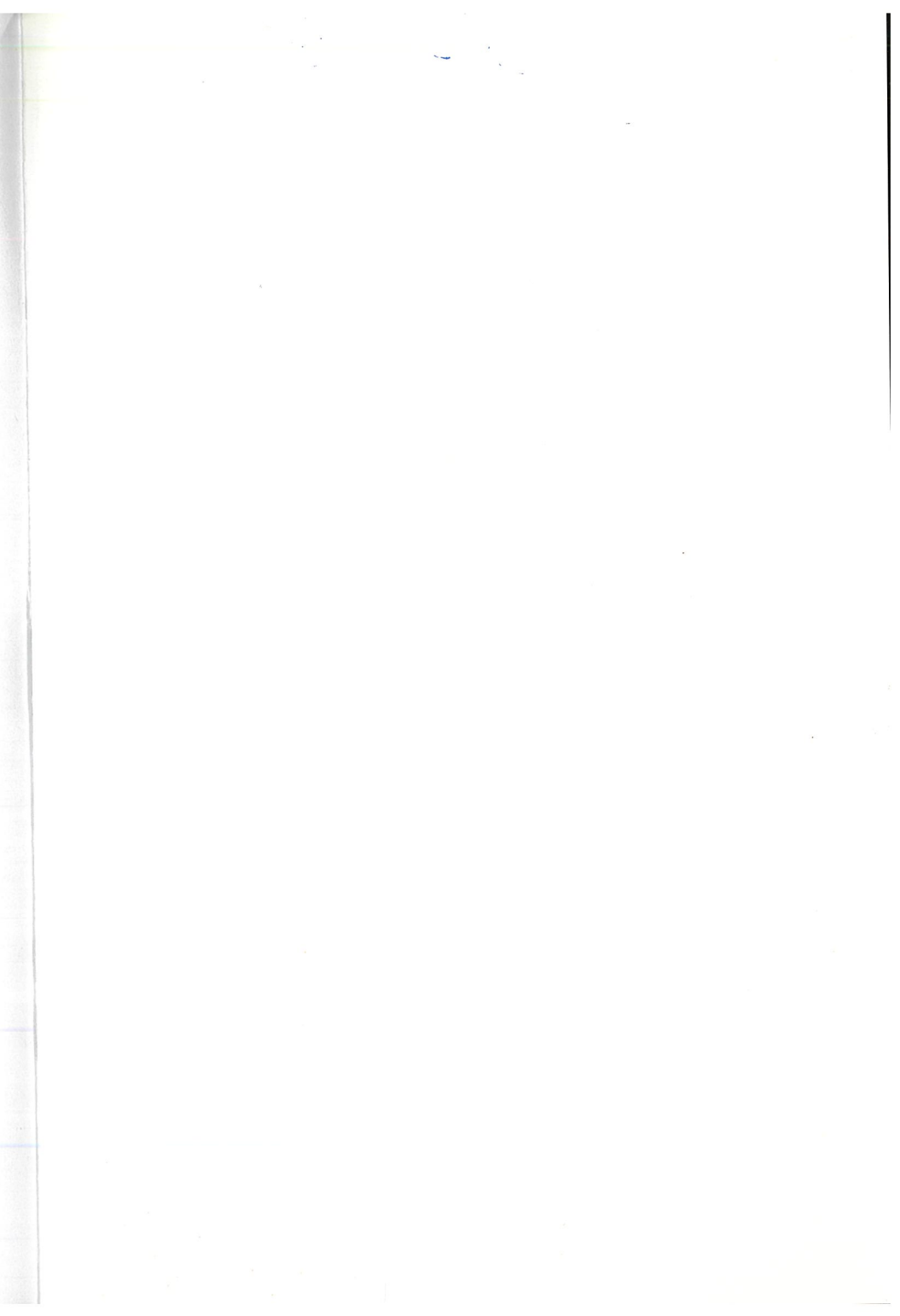
Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии ООО «Олитех»  
420094, г.Казань, ул. Чуйкова, 2.

ISBN 978-5-9500425-1-5



9 785950 042515





2016284495

