

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ



*Москвин В.А. – доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии РГУФКСМУТ
E-mail: 1700018v@mail.ru*



Москвина Н.В. – кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии РГУФКСМУТ

Ключевые слова: спортивная психология, регулятивные функции, воля, методы диагностики.
Key words: sports psychology, regulatory functions, will, diagnostics methods

Резюме: *Описана методика диагностики регулятивных функций спортсмена на основе показателя устойчивости цветовых выборов, предложена математическая формула обработки результатов, изложены данные апробации методики*

Summary: *The technique of diagnostics of regulatory functions of the athlete on the basis of an indicator of stability of color elections is described, the mathematical formula of processing of results is offered, these approbations of a technique are stated*

Введение. Проблема индивидуальных особенностей волевой регуляции имеет большое значение в спортивной психологии при отборе и подготовки спортсменов высокой квалификации [1-6]. Вместе с тем, существует не так уж много методик диагностики волевых функций, которые преимущественно представлены опросниками [1].

В спортивной психологии в последние годы в психодиагностике спортсменов довольно активно применяется цветовой тест [4, 5, 6], который был разработан швейцарским психологом Максом Люшером в 1947 году. Считается, что тест является проективным методом для опосредованного изучения личности, основанным на построении специфической, пластичной стимульной ситуации, создающей условия, наиболее благоприятные для проявления эмоциональных состояний и индивидуальных особенностей личности. Полный вариант теста Люшера включает в себя 73 цветные карточки, однако, его интерпретация требует много времени, поэтому на практике чаще используется сокращенный «Восьмицветовой набор» теста.

Психологическое и физиологическое значение каждого цвета специфичны и неизменны. Они одинаковы для всех полов, возрастов, национальностей; они независимы от культурно-образовательного уровня. Кроме того, многие

люди с антипатией и настороженностью относятся к психологическим тестам. Тест привлекателен, отнимает мало времени у испытуемых, снимает подозрительность. Считается, что тест Люшера работает и при аномалиях цветового зрения вплоть до цветовой слепоты, т. к. в этих случаях работает не инстинктивная реакция на цвет, а реакция на контрастность, интенсивность.

При проведении исследования экспериментатор раскладывает перед испытуемым полукругом или в ряд цветные карточки. Запись выборов испытуемого экспериментатор проводит в условных цифровых обозначениях: серый цвет - 0, темно-синий -1, сине-зеленый - 2, оранжево-красный-3, желтый - 4, фиолетовый - 5, коричневый - 6, черный - 7. Методика проведения исследования является стандартной и достаточно широко известна [6, 7].

Существенным недостатком методики Люшера является отсутствие математической обработки, что делает невозможным сопоставление результатов разных исследователей и допускает произвольность интерпретации. Исключением является показатель «вегетативного коэффициента», который был предложен венгерским психологом К. Шипоши [7], который сегодня успешно применяется и в спортивной психологии [5, 6].

Методика. Нами для диагностики регуляторных процессов предлагается использовать показатель устойчивости выбора (УВ) цветовых стимулов, который разработан на основе сопоставления данных первого и второго выборов в восьмицветовом варианте теста Люшера. При разработке показателя УВ предполагалось, что процесс выбора цветовых стимулов является моделью деятельности принятия решения, по которой можно опосредованно судить об особенностях регуляторных функций. Максимальное отклонение цвета от первоначального

выбора в восьмицветовом варианте возможно на 7 позиций, поэтому для количественной оценки степени отклонения цвета были использованы значения условных баллов для 7 ранжируемых объектов по Ю.М.Орлову (1972), взятых в обратном порядке, поскольку большая степень отклонения предполагает и большую неустойчивость [см. 2]. Отклонение цвета во втором выборе на 1 позицию оценивается в 2, 1 балла, на 2 позиции - в 3,4 балла и т.д. Оценка величины отклонений цветовых стимулов по Ю.М.Орлову в баллах приведена в таблице 1.

Таблица 1.

| Величина отклонения (количество позиций) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Оценка в баллах | 2,1 | 3,4 | 4,3 | 5,0 | 5,7 | 6,6 | 7,9 |

Сумма коэффициентов отклонений полностью инвертированного ряда составляет 40,0 баллов. Если принять это число за 100 %, формула оценки устойчивости выбора будет иметь следующий вид:

$УВ = 100 \% - 2,5 \sum \text{коэф. откл.}$ (где \sum -сумма коэффициентов отклонений)

Подсчет показателя УВ представлен в следующем примере (см. табл. 2):

Таблица 2

| Величина отклонения стимула | - | 1 | 1 | 3 | - | 2 | 1 | - |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Первый выбор | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 0 | 7 |
| Второй выбор | 4 | 2 | 1 | 6 | 5 | 0 | 3 | 7 |

Исходя из полученных данных:

$$УВ = 100\% - 2,5 (2,1+2,1+4,3+3,4+2,1)\% = 100\% - 35\% = 65\%.$$

Результаты апробации методики. Для апробации данной методики и диагностики особенностей волевой регуляции было проведено исследование, в котором приняли участие 90 студентов спортивного вуза в возрасте от 18 до 25 лет.

Исследование проводилось в виде группового тестирования. Использовались следующие методики: личностный опросник Р. Кеттелла (форма А), опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ по М.В. Чумакову), показатель устойчивости выбора цветовых стимулов и «Карта латеральных признаков» для исследования особенностей асимметрий 3-го регуляторного блока мозга по А.Р. Лурия [2, 4]. По результатам проведенного исследования испытуемые с левополушарным доминирова-

нием обнаружили более высокие показатели в восьмицветовом варианте теста Люшера по показателю устойчивости выбора (80,7 б. и 68,5 б. соответственно, $p < 0,04$), что свидетельствует о большей выраженности показателей произвольной регуляции. Полученные данные коррелируют также и с результатами психодиагностического исследования [4].

Выводы. Апробация методики диагностики УВ показала, что она проста в применении, достаточно надежна и может быть успешно использована при решении дифференциально-диагностических задач в спортивной психологии, в том числе, и при диагностике индивидуальных особенностей регуляторных процессов.

Литература.

1. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Изд-во «Питер», 2000. - 288 с.
2. Москвин В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: Смысл, 2011. - 368 с.
3. Москвин В.А. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) / В.А.Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 5. - С. 6 -11.
4. Москвина Н.В. Индивидуальные особенности волевой регуляции (на примере студентов спортивного вуза) / Москвина Н.В. // Спортивный психолог.- 2010. - № 3 (21). - С. 44-49.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 368 с.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. - М.: Академический проект, 2005. - 128 с.
7. Тимофеев В.И. Психодиагностика цветопредпочтением. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста Люшера / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко. - СПб.: Иматон», 1994. - 24 с.

