

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ (по материалам зарубежных исследований)



*Симоненкова И. –
аспирант кафедры
психологии РГУФКСМиТ
(г. Москва, г. Вильнюс)*

Ключевые слова: психологические навыки, тренинг психологических навыков, инструменты диагностики психологических навыков.

Keywords: *psychological skills, psychological skills training, psychological skills assessment and measurement.*

Резюме. *Статья посвящена проблеме диагностики психологических навыков в спорте. Представлен широкий и подробный обзор средств диагностики психологических навыков по материалам зарубежных исследований.*

Summary. *The article is dedicated to the problem of sport psychological skills assessment. It presents wide and detailed review of means for psychological skills diagnostics based on foreign research in sport psychology.*

Введение. Изучение психологических навыков спортсменов всегда вызывало большой интерес, как со стороны психологов-практиков, так и исследователей. Нередко спортсмен, показывавший отличные результаты на тренировке, во время игры не в состоянии оправдать возложенных на него надежд. Встречаются также и те, про кого говорят, что у них огромный потенциал, который они никак не могут реализовать (что буквально означает – у спортсмена отличные физические навыки и недостаточно развиты психологические). И наоборот, бывает, что игроки не блистают на тренировках, но отлично, превосходя все ожидания, выступают на соревнованиях. На вопрос о важности психологической стороны игры спортсмены обычно отвечают, что она определяет успех на 95%. Это особенно касается тех, как отмечали в своей статье в 1988 году Орлик и Партингтон (Orlick&Partington), кто достиг высокого уровня и обладает отличным техническим мастерством (например, профессионалы или спортсмены-олимпийцы) – у них разница между хорошим и отличным выступлением, между победой и поражением часто зависит от степени развитости психологических навыков [10]. С практической точки зрения важность психологических навыков для достижения спортсменом успеха не вызывает сомнений. Таким образом, исследова-

телей больше интересует вопрос о способности спортсменов приобретать необходимые психологические навыки. Например, могут ли игроки приобретать и отрабатывать такие навыки точно так же, как и приемы стрельбы по движущейся мишени, подачу или прием крученого мяча? Если психологические навыки существуют, то каким образом их можно определить или измерить?

Процесс приобретения спортсменом различных навыков саморегуляции (таких как, например, воображение, релаксация, постановка цели, внутренний диалог) получил название *тренинг психологических навыков* (ТПН). Уэйнберг и Гоулд (Weinberg&Gould) в 2007 году определили ТПН как «систематическую и постоянную отработку ментальных и психологических навыков в целях улучшения спортивных показателей, увеличения удовольствия и достижения большего удовлетворения от спортивной и физической активности» [11]. Нет никаких сомнений в том, что ТПН стал важным направлением в работе спортивных психологов-консультантов. Безусловно, в рамках общей тенденции существуют разнообразные методики оценки сильных и слабых сторон психологических навыков конкретного спортсмена. Некоторые психологи предпочитают использовать интервью, некоторые – объективные результаты тестов, кто-

то сочетает оба метода, а кто-то предпочитает подход известный как *профилирование результативности*, предложенный Батлером и Харди (Batler&Hardy) в 1992 году [10].

Для измерения различных психологических навыков у спортсменов было разработано несколько тестов. Первоначально большинство шкал оценивали только один конкретный психологический навык или черту. В данном обзоре мы остановимся на более новых, комплексных тестах, оценивающих целый спектр навыков.

Тест психологических навыков для спортсменов (PSIS) в свое время **PSIS** был наиболее популярным инструментом для измерения психологических навыков, связанных со спортивными выступлениями. Это был первый тест, использовавшийся для оценки психологических навыков многоплановую перспективу. Махони, Габриел и Перкинс (Mahoney, Gabriel, and Perkins) в 1987 году разработали **PSIS** для оценки психологических навыков у элитных спортсменов. Этот тест основывался на опыте предыдущей работы Махони (Mahoney) и его коллег с олимпийскими спортсменами и спортсменами-студентами ВУЗов. Оригинальная версия **PSIS** включала 51 альтернативное тестовое задание, в более новой версии использована пятибалльная шкала Ликерта, а число заданий сокращено до 45. Она была создана для выявления различий между спортсменами элитного и ниже элитного уровней, а также спортсменами-студентами. Факторный анализ выявил шесть различных подшкал, в т.ч. психологическую подготовку, концентрацию, уверенность, значимость роли команды и контроль тревожности. Результаты теста подтвердили его способность выявлять различия между спортсменами с разным уровнем способностей, а также между мужчинами и женщинами и между представителями индивидуальных и командных видов спорта.

Затем последовал ряд исследований, изучавших различные психометрические характеристики PSIS-R5. Однако даже лучшие примеры давали непоследовательные результаты и вызывали вопросы с точки зрения надежности и валидности. Махони (Mahoney) в 1989 году выяснил, что неэлитные спортсмены имели более высокие баллы, чем элитные спортсмены, по пяти из шести подшкал [6]. Этот результат противоречит самой концептуальной основе создания **PSIS**. Некоторые исследования показали низкий уровень внутренней согласованности по нескольким подшкалам и низкую ретестовую надежность. Кроме того, исследования выявили факторные структуры, отличающиеся от оригинальной шкалы, а также низкий уровень индекса адекват-

ности между новыми выборками и предложенной шестифакторной моделью. Таким образом, тест PSIS-R5 был необходимым шагом на пути к комплексной оценке психологических навыков.

Тест копинг-навыков спортсмена – 28 (ACSI-28). Популярный инструмент для комплексной оценки психологических навыков – был создан на основе оригинального «Тест копинг-навыков спортсмена», используемого для прогнозирования степени совладания спортсмена с травмой авторами Смит, Смолл и Птачек (Smith, Smoll, & Ptacek) в 1990 году [10]. Оригинальный ACSI-28, включавший в себя 42 задания, был отредактирован и сокращен до 28 позиций. Новый ACSI-28 позволяет измерять согласно личностным чертам психологические навыки, способствующие улучшению результативности. Оригинальная восьмифакторная модель была сокращена до семи факторов путем подтверждающего факторного анализа и приемлемого уровня индекса адекватности. В результате были выбраны следующие семь факторов: совладание с неприятностями, концентрация, обучаемость, уверенность в себе и мотивация достижений, свобода от негативных переживаний, постановка цели и ментальная подготовка. Обобщенные баллы по семи подшкалам дают общее измерение психологических навыков копинга (личных копинг-ресурсов). Однако предполагается, что ACSI-28 является многоплановым конструктом и каждая шкала может служить для отдельного измерения. Для оценки надежности и валидности ACSI-28 был проведен обширный психометрический анализ. Валидность конструкта была определена благодаря выявленным значимым соотношениям между ACSI-28 и другими шкалами (или подшкалами), например, подшкалой беспокойства из «Шкалы тревожности для спортсменов» (Sport Anxiety Scale/SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), подшкалы копинга при фокусировании на проблеме из «Вариантов опросника по копинг-поведению» (Ways of Coping Checklist; Vitalino, Russo, Carr, Miuro, & Becker, 1985) и общей самооценки (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993) [10]. Наконец, валидность конструкта была определена путем сопоставления ACSI-28 с различными измерениями результативности.

Смит и Кристенсен (Smith & Christensen) в 1995 году, используя прикладной подход, провели исследование среди профессиональных бейсболистов и обнаружили, что их психологические и физические навыки имели примерно одинаковую дисперсию по среднему количеству отбитых мячей, тогда как по показателю поданных мячей (среднее количество выигранных подач) на пси-

хологические навыки приходился гораздо более высокий процент объяснимой дисперсии (34%) по сравнению с физическими навыками (3%) [9]. Несмотря на то, что ACSI-28 дает только косвенное измерение результативности, исследование также показало, что данный тест помогал прогнозировать, какие из игроков будут активно заниматься профессиональным спортом в течение последующих трех лет. Фактически, ACSI-28 более точно прогнозировал спортивные успехи игроков на подаче, чем оценка уровня их физических навыков. Именно благодаря подобным открытиям можно судить о возможности практического применения ACSI-28 для прогнозирования спортивной результативности и связанного с ней поведения. В целом, ACSI-28, с учетом всех его ограничений, является важным шагом в определении правильных методов измерения психологических навыков.

Тест стратегий успеха (TOPS) был создан как тест оценки психологических навыков, используемых как во время соревнований, так и на тренировках. Он был основан на «психологических процессах, лежащих в основе успешных спортивных выступлений, как выявлено современной теорией» и разработан в 1999 году группой авторов в составе Томас, Марфи и Харди (Thomas, Murphy & Hardy) [10]. Эксплораторный факторный анализ 64-х заданий выявил восемь факторов, относящихся к соревнованиям, и восемь – к тренировкам; в т.ч. постановка цели, негативное мышление, эмоциональный контроль, внутренний диалог, воображение, контроль внимания, активацию, релаксацию и автоматичность (большинство факторов в обеих группах совпадали, за исключением контроля внимания, относящегося к тренировкам, и негативного мышления – к соревнованиям). Корреляционный анализ на выборке из 472 австралийских спортсменов выявил между многими стратегиями умеренно сильную корреляцию, указывавшую на то, что спортсмены, использующие одну или несколько соревновательных или тренировочных стратегий, также имеют тенденцию использовать и многие другие стратегии. Результаты исследования также выявили различия между элитными спортсменами и спортсменками и их не входящими в спортивную элиту коллегами в использовании подобных психологических навыков на тренировках и соревнованиях. Помимо этого, спортсмены международного уровня применяли более широкий спектр стратегий, чем спортсмены, выступавшие на университетском, региональном или любительском уровне [10].

Возможности использования TOPS для интерпретации тревожности как благоприятного и как

разрушающего фактора изучали Флэтчер и Хантон в 2001 году. Результаты их исследования показали, что пловцы, имевшие низкие баллы по релаксации и более высокие – по внутреннему диалогу, интерпретировали симптомы тревожности как благоприятные, а также показывали более высокий уровень уверенности в себе. Кроме того, TOPS успешно связал психологические навыки, как тренировочные, так и соревновательные, с восприятием успеха (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003) и самоэффективности (Lowther, Lane, & Lane, 2002).

TOPS позволил глубже осознать проблему развития психологических навыков, указав на конкретные тренировочные и соревновательные психологические стратегии. Шкала позволяет измерить ряд важных психологических навыков, как тренировочных, так и соревновательных, и предлагает перспективный инструмент для их оценки. Это наглядно продемонстрировало недавнее исследование на примере олимпийцев, принимавших участие в Сиднейской Олимпиаде 2000 года (Taylor, Gould, & Rolo, 2008), в котором TOPS смог показать различия в стратегиях действий на тренировках и соревнованиях между медалистами и спортсменами, оставшимися без наград. В дополнение к этому, по некоторым психологическим навыкам были выявлены различия, определяемые полом и возрастом, что позволило авторам заключить, что TOPS является внутренне стабильным инструментом с умеренной прогнозирующей способностью в отношении качества спортивных показателей у элитных спортсменов. TOPS – единственный инструмент, предназначенный для измерения психологических навыков, используемых на тренировках, то он имеет огромный потенциал с точки зрения развития соответствующих психологических навыков (которые затем могут быть применены и в условиях соревнований).

Оттавский тест оценки ментальных навыков – 3 (OMSAT-3) является расширенной версией оригинального OMSAT, разработанного Салмела (Salmela) в 1992 году. В первоначальную версию были включены 14 психологических навыков, разделенные на пять категорий: навыки основной психологической подготовки, психосоматические навыки, когнитивные навыки, соревновательные навыки и групповая динамика. Опросник включал в себя 114 заданий, и хотя подшкалы имели достаточную внутреннюю согласованность, все же тест было рекомендовано сократить, особенно учитывая тот факт, что некоторые задания частично совпадали, а другие – были не совсем ясными. Следующая версия теста включила 85 заданий, разделенных на 12 подшкал (все еще большое число), с использованием тех

же пяти категорий. Однако данная модель имела недостаточный критерий адекватности; поэтому новая версия включила 48 заданий (по 4 в каждой подшкале), а в результате подтверждающего факторного анализа факторная структура сохранила 12 подшкал: постановка цели, уверенность в себе, концентрация, релаксация, контроль страха, воображение, ментальная тренировка, активация, фокусирование, детерминированность и планирование соревнований. В дополнение к этим факторам первого порядка повторный подтверждающий факторный анализ показал, что данные 12 подшкал соответствуют трем более широким факторам – основные психологические навыки, психосоматические навыки и когнитивные навыки. Наконец, многофакторный дисперсионный анализ показал, что по пяти подшкалам OMSAT-3 выявляются различия между элитными и обычными спортсменами, что отмечает недостаточную надежность конструкта, а также указывает на необходимость дальнейших исследований для выявления различий в психологических навыках между элитными и неэлитными спортсменами. Дюранд-Буш, Салмела и Грин-Демерс (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers) в 2001 году предложили несколько вариантов прикладного использования OMSAT-3. [3] Например, данный тест можно было бы проводить в начале спортив-

ного сезона, чтобы иметь лучшее представление о сильных и слабых сторонах спортсмена. На его заполнение уходит всего 15 минут, а полученные баллы легко перевести в график, наглядно представляющий профиль психологических навыков. Также он может оказаться особенно полезным при работе с большими группами спортсменов. OMSAT-3 можно проводить время от времени в течение сезона, чтобы следить за изменениями в развитии психологических навыков. Таким образом, в целом, OMSAT-3 может стать полезным инструментом для практиков, пытающихся определить уровень психологических навыков спортсменов и на их основе создать конкретные тренировочные программы.

Заключение. Наблюдается неуклонный интерес к исследованию психологических навыков. Особой популярностью пользуются многофункциональные комплексные тесты, позволяющие определить целый спектр психологических навыков. Несмотря на определенные ограничения в их использовании спортивные психологи-исследователи разрабатывают новые шкалы, адаптируют уже существующие тесты, и конструируют новые. Все это может стать полезным инструментом для практиков, пытающихся определить уровень психологических навыков спортсменов и на их основе создать конкретные тренировочные программы.

Литература.

1. Burton, D., & Raedeke, T. (2007). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
2. Duda, J. (1998). *Measurement in sport and exercise psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.
3. Durand-Bush N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool. *The Sport Psychologist*, 15: 1-19.
4. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2: 89-101.
5. Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effect of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3: 59-78.
6. Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1: 181-199.
7. Martens, R. (1987). *Coach Guide to Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
8. Singer, R., Murphey, M., & Tennant, L. (1993). *Handbook of Sport Psychology*. Macmillan: New York.
9. Smith, R.E., Schultz, J.T., Smoll, F., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The Athletic Coping Skills Inventory -28. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 1995: 379-398.
10. Tenenbaum, G., Eklund, R. C., & Kamata, A. (2012). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
11. Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
12. Williams, J. (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 5th edition. McGraw-Hill: New York.