

## ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АТЛЕТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

DOI: 10.25629/НС.2019.10.13

Донцов Д.А.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Москва, Россия

Работа выполнена в рамках НИР по гранту РФФИ «Влияние психологической регуляции сна на динамику функционального состояния и результативность спортсменов».

Номер договора 18-013-01211\18

**Аннотация.** В данной методической статье приведена авторская модификация психодиагностической тестовой методики САН (самочувствие, активность, настроение), сделанная с целью исследования функционального состояния спортсменов. Кроме того, с названной целью предложена авторская анкета-опросник. Эти диагностические элементы являются частью психодиагностического инструментария, применяемого для изучения взаимосвязи и взаимовлияния динамики функционального состояния спортсменов и психологической регуляции сна.

**Ключевые слова:** спорт, психология спорта, спортсмены, атлеты, состояние, функциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, сон, регуляция, саморегуляция, психологическая регуляция, динамика, психодиагностика, методика САН, анкетирование, опрос.

### Тезаурус употребляемых и подразумеваемых ключевых терминов<sup>1</sup>

Адаптация тестовой методики (от лат. *Adaptatio* – приспособление), – комплекс психодиагностических мер, обеспечивающих адекватность теста в новых условиях его применения.

Активность – деятельное состояние живых организмов как условие их существования в мире.

Валидность теста (от англ. *Valid* – действительный, пригодный, действенный) – адекватность (соответствие) и действенность теста, – важнейший критерий его доброкачественности, характеризующий точность измерения исследуемого свойства, а также насколько тест отражает то, что он должен оценивать; насколько отдельные составляющие его пробы адекватны (сопоставимы) исследуемой проблеме.

Влияние – изменение под каким-то влиянием (воздействием) извне или в силу внутренних причин, поведения субъекта, его личностных позиций, установок и т.д.

Измерение (в психологии) – научный метод представления числами интересующего психического свойства или параметров психического процесса на основе некоторых процедурных правил.

Интроспекция (от лат. *Introspecto* – гляжу внутрь, всматриваюсь), – метод углублённого исследования и познания человеком актов собственной психической активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, проявлений мышления и т.д.

Настроение – форма эмоций (психическое эмоциональное состояние), которая характеризуется диффузностью (размытостью), отсутствием чёткой осознанной привязки к определенным предметам или процессам, и достаточной устойчивостью, которая позволяет рассматривать настроение в качестве отдельного показателя темперамента. Основой признака того или иного настроения – т.н. эмоциональный тон, положительный или отрицательный. Настроению свойственно циклическое изменение (подъём и спад настроения), но слишком выраженные скачки могут свидетельствовать о психическом неблагополучии.

Опросники личностные – совокупность методических средств для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности. Каждая из методик представляет собой стандартизованную анкету, состоящую из набора предложений, с содержанием которых испытуемый (информант) может либо согласиться, либо не согласиться. Вопросы в анкете сформулированы таким образом, чтобы, отвечая на них, испытуемый сообщал экспериментатору о своем самочувствии, о типичных формах поведения в различных ситуациях, оценивал свою личность с различных точек зрения, освещал особенности своих взаимоотношений с окружающими и т.д. Личностные опросники позволяют получать информацию, характеризующую личность испытуемого в широком диапазоне – от особенностей его физического и психического состояния до его морально-этических и общественных взглядов. Личностные опросники создаются на базе одной или нескольких шкал. Вопросы группируются таким образом, чтобы ответы на них позволяли оценить какое-либо свойство или состояние индивида. Эти сгруппированные вопросы, получившие название шкал, различаются между собой по наименованию изучаемого свойства личности (шкалы тревожности, лидерства, агрессивности и др.).

Поведение – присущее всем живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью.

Рефлексия (от лат. *Reflexio* – обращение назад, и от рус. гл. рефлексировать), – процесс самопознания субъектом собственных внутренних психических актов и состояний.

Самонаблюдение – наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать ее проявления (переживания, мысли, чувства и др.). Возникает в процессе общения с другими людьми, усвоения социального опыта и средств его осмысления. Играет важную роль в формировании аппарата самосознания и самоконтроля личности. В современной психологии данные самонаблюдения не принимаются на веру, а учитываются в качестве фактов, требующих научного истолкования. Результаты самонаблюдения могут фиксироваться в различных документах – письмах, автобиографиях, анкетах и др. Самонаблюдение не следует смешивать с интроспекцией как сугубо субъективным методом. Результатом самонаблюдения является в ряде случаев самоотчет – описание человеком самого себя в относительной целостности психических и личностных проявлений. Самоотчёту бывают свойственны систематические ошибки, важнейшая из которых состоит в том, что значительная часть испытуемых склонна, давая его, представлять себя в возможно более выгодном свете.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний. Впервые как психическое образование появляется уже в раннем детстве. Имеет, по Ж. Годфруа, поведенческое, эмоциональное и когнитивное измерение.

Саморегуляция психологическая – целенаправленное изменение работы различных психофизиологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью.

Самосознание – понимание и осознание человеком своих качеств, способностей, возможностей, знаний, интересов, идеалов, мотивов поведения. Самосознание тесно связано с рефлексией и построением Я-концепции личности.

Семантика (от греческого *Semantikos* – обозначающий), – раздел языкознания, изучающий значения единиц языка, прежде всего слов и словосочетаний.

Состояние психическое – понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс»; подчеркивающего динамические моменты психики, и понятия «психическое свойство», указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость и повторяемость в структуре его личности.

Тест (от англ. *Test* – проверка), – стандартизованная измерительная методика, направленная на выявление скрытого свойства интересующего объекта путем одного или нескольких кратких испытаний (заданий), обладающих максимальной информативностью. Тесты существуют и ак-

тивно используются не только в психологии, но в медицине, педагогике, технике. Тесты в психодиагностике – это технологическая альтернатива произвольным субъективным оценкам, с одной стороны (они слишком зависят от личности оценщика), и чрезмерно громоздким экспериментальным процедурам и реальному «полевому» наблюдению (наблюдению за реальной деятельностью в реальных, а не в лабораторных условиях) – процедурам, которые оказываются слишком дорогостоящими и длительными, – с другой стороны.

Установка – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. Выделяется научная теория установки Д.Н. Узнадзе, объясняющая через это психическое явление всё поведение субъекта.

Функциональное состояние – т.н. фоновая активность нервной системы, в условиях которой реализуются те или другие поведенческие акты животных и человека. Является общей, интегральной характеристикой работы мозга, обозначающей общее состояние множества его структур.

Эксперимент (от лат. Experimentum – проба, опыт), – в психологии, – один из основных (наряду с наблюдением) методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. Правильно поставленный эксперимент позволяет проверять гипотезы о причинно-следственных отношениях, не ограничиваясь констатацией связи (корреляции) между переменными.

### **Методические основания психодиагностического измерения функциональных состояний личности<sup>2</sup>**

«Психодиагностика» выступает в качестве науки и практики диагностики психических состояний и свойств личности, диагностики межличностных отношений в группе и постановки психологического диагноза.

В качестве т.н. строгоформализованных психодиагностических методов и методик понимаются тесты-задания, тесты-опросники, проективные методики.

Базовыми требованиями к качеству, построению и проверке тестовых психодиагностических методик являются стандартизация, надёжность, валидность.

Этапы адаптации психодиагностического теста: 1) анализ исходных теоретических положений автора теста; 2) перевод теста на язык пользователя; 3) проверка валидности и надёжности теста; 4) стандартизация теста на соответствующей социальной выборке, получение новых статистических норм.

Процедура научного психодиагностического обследования и основные этапы широкомасштабного психодиагностического обследования, следующие: сбор данных в соответствии с целью и задачами исследования, переработка и интерпретация полученных данных, вынесение решения (психологический диагноз и прогноз), формулирование психолого-педагогических рекомендаций, составление программы психологической коррекции.

Выделяются стандартизированные и нестандартизированные тесты-опросники личности (личностные тесты-опросники). Виды личностных тестов-опросников: опросники-анкеты, биографические опросники, опросники интересов, общеличные опросники, опросники мотивов, типологические опросники, опросники установок, опросники ценностных ориентаций, опросники черт личности и т.д.

### **Классический вариант теста «Самочувствие, активность, настроение («САН»)»<sup>3</sup>**

**Инструкция.** «Оцените своё состояние, везде отметив ту цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваше состояние именно в данный момент. Старайтесь пользоваться всем диапазоном цифр и избегать крайних цифр. Таким образом, в каждом данном случае выбирайте именно ту характеристику, которая наиболее верно отражает ваше актуальное состояние, и отмечайте ту цифру, которая точнее соответствует уровню проявления этой характеристики у Вас, в настоящий момент времени».

## Тестовый бланк

Инициалы _____	Пол _____	Возраст _____	Образование _____	
Дата _____	Время _____			
1. Самочувствие хорошее	3	2	1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3	2	1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3	2	1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3	2	1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1 0 1 2 3	Утомленный
26. Бодрый	3	2	1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1 0 1 2 3	Недовольный

## «Ключи» к тесту «САН»

Фактор (основная шкала)	№№ каждой отдельной шкалы (подшкалы, утверждения)
«Самочувствие»	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
«Активность»	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
«Настроение»	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

**Описание классической видовой формы тестовой методики «САН»<sup>4</sup>**

Психодиагностическая тестовая методика «САН» («Самочувствие», «Активность», «Настроение») является личностным опросником, по своей типологической содержательно-смысловой принадлежности направленным на психодиагностическое исследование психических состояний и свойств личности; и имеющим целью оперативную оценку физиопсихического и психофизического состояния испытуемого в настоящий момент времени.

Анализируемая методика состоит из целого ряда понятийных дихотомических семантических антонимов (30 пар противоположных характеристик), имеющих определённые степени выраженности, по которым испытуемого просят оценить своё состояние в данный момент времени. Каждая антонимическая пара представляет собой минишкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности своего состояния по данному конкретному параметру.

Таким образом, испытуемому предлагается описать своё состояние, которое он испытывает в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков (по 10 в каждой из основных шкал). Испытуемый, в каждом отдельном случае, должен выбрать ту степень выраженности по каждому из 30 микропараметров, которая наиболее точно функционально определяет его состояние по данному конкретному микропараметру; отметить тот уровень выраженности, который наибольшим образом соответствует проявлению у него данного микропараметра в настоящий момент времени (см. классическую видовую форму тестового бланка этой методики).

В итоге имеет место сумма баллов по базовым шкалам (основным факторам текущего состояния респондента по представленной методике): А) Самочувствие; Б) Активность; В) Настроение. Имеющиеся показатели свидетельствуют об уровне выраженности благоприятного/неблагоприятного функционального состояния испытуемого по каждой основополагающей шкале и об общей степени положительности-отрицательности общего функционального состояния испытуемого.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей данного состояния, но и их соотношение. Наряду с этим, используется определённый интегральный показатель «САН», совокупно отражающий актуальную степень самочувствия, активности, настроения, выраженные в имеющемся на данный момент состоянии испытуемого.

Методика САН хороша тем, что может применяться много раз, с целью «считывания» динамики текущего общего состояния испытуемого в разных фазах его жизнедеятельности. Классический стимульный материал данной экспресс-методики, весьма подходящей для целей исследования динамики актуального функционального состояния испытуемых приведён ранее, выше.

**Обработка и подсчёт данных типового варианта теста «САН»**

Предполагается, что как отдельный показатель по каждому утверждению (подшкале), так и сумма баллов по всем 30 отдельным шкалам (подшкалам, утверждениям), входящим, в свою очередь, в базовые факторные шкалы «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (по 10 микропараметров или подшкал в каждой основополагающей шкале), будет иметь степень или уровень выраженности от условных  $-3$  до условных  $+3$  (см. ранее, выше, классический тестовый бланк анализируемой методики), – в каждом конкретном случае, соответственно; а также будет иметь место соответствующий некий интегральный показатель общего актуального состояния испытуемого, вычисляемый, как и показатели по трём базовым шкалам (факторам актуального состояния), путём нахождения т.н. среднего арифметического.

Таким образом, при подсчёте по данному классическому варианту описываемой методики, крайняя степень выраженности каждого негативного полюса каждой пары антонимов оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности каждого позитивного полюса каждой пары антонимов оценивается в семь баллов (см. ранее, выше, классическую форму обсуждаемой методики). При этом нужно учитывать, что в этой классической видовой форме полюса микрошкал постоянно меняются; тем не менее, конечно, по данной форме отчисления выраженности каждой из 30-ти полярных характеристик, и, соответственно, по данному виду подсчёта, т.н. положительные отдельные аспекты состояния всегда получают высокие баллы, а т.н. отрицательные отдельные аспекты состояния всегда получают низкие баллы.

Полученные респондентом баллы группируются, в соответствии с т.н. ключом к рассматриваемой методике, в три категории и подсчитывается сумма баллов по каждой из них.

Далее, полученные результаты по каждой категории делятся на десять (число утверждений или подшкал, по каждой из трёх основных факторных шкал). Исходя из этого, а также на основании соответственной математической оценки, по типовому варианту обсуждаемой методики считается, что средний балл каждой из основополагающих шкал равен четырём баллам. Соответственно, считается, что итоговые оценки по трём базовым шкалам-факторам, которые превышают четыре балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого по каждой из трёх основополагающих шкал («самочувствие», «активность», «настроение»); а итоговые оценки ниже четырёх баллов говорят о неблагоприятном состоянии испытуемого. На основании этого подхода, в целом, определяется то, что условные средненормативные оценки-показатели функционального состояния по каждой факторной шкале находятся в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Соответственно, предполагается, что и общий интегральный показатель функционального состояния (некий совокупный уровень «САН»), в случаях его т.н. умеренно-нормативной (средней) выраженности, будет иметь то же самое значение (5,0 – 5,5); а превышающие это значение показатели будут уже считаться умеренно высокими (5,6 – 6,6), высокими (6,7 – 7,7), очень высокими (7,8 – 8,8), погранично завышенными (8,9 – 9,9), патологично завышенными (10). Разумеется, указанные градации будут иметь место и по отношению к каждой отдельной основной шкале (самочувствие, активность, настроение); а также мы всегда должны помнить о степени выраженности, имеющейся на каждом уровне проявлений показателя (например, умеренно высокий показатель 6,5, 6,6, – имеет явную тенденцию к высокому; высокий показатель 7,6, 7,7, – выказывает явную тенденцию к очень высокому и т.д.).

### **Авторская модификация методики САН для сферы спорта<sup>5</sup>**

***1-я модификация формы представления стимульного материала (бланка) теста «Самочувствие. Активность. Настроение. («САН»)»***

**Инструкция.** «Оцените, пожалуйста, своё текущее состояние, отметив в каждом случае ту цифру, которая, по данному параметру, в наибольшей степени отражает Ваше состояние в данный момент времени. Желательно, чтобы Вы каждый раз использовали весь цифровой диапазон имеющихся оценок, так как очень важно оценить Ваше актуальное функциональное состояние наиболее точно».

**Тестовый бланк**

Инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1. Самочувствие плохое	1	2	3	4	5	6	7	Самочувствие хорошее
2. Чувствую себя слабым	1	2	3	4	5	6	7	Чувствую себя сильным
3. Пассивный	1	2	3	4	5	6	7	Активный
4. Малоподвижный	1	2	3	4	5	6	7	Подвижный
5. Грустный	1	2	3	4	5	6	7	Весёлый
6. Плохое настроение	1	2	3	4	5	6	7	Хорошее настроение
7. Разбитый	1	2	3	4	5	6	7	Работоспособный
8. Обессиленный	1	2	3	4	5	6	7	Полный сил
9. Медлительный	1	2	3	4	5	6	7	Быстрый
10. Бездеятельный	1	2	3	4	5	6	7	Деятельный
11. Несчастный	1	2	3	4	5	6	7	Счастливый
12. Мрачный	1	2	3	4	5	6	7	Жизнерадостный
13. Напряжённый	1	2	3	4	5	6	7	Расслабленный
14. Больной	1	2	3	4	5	6	7	Здоровый
15. Безучастный	1	2	3	4	5	6	7	Увлечённый
16. Равнодушный	1	2	3	4	5	6	7	Взволнованный
17. Унылый	1	2	3	4	5	6	7	Восторженный
18. Печальный	1	2	3	4	5	6	7	Радостный
19. Усталый	1	2	3	4	5	6	7	Отдохнувший
20. Изнурённый	1	2	3	4	5	6	7	Свежий
21. Сонливый	1	2	3	4	5	6	7	Возбуждённый
22. Желание отдохнуть	1	2	3	4	5	6	7	Желание работать
23. Озабоченный	1	2	3	4	5	6	7	Спокойный
24. Пессимистичный	1	2	3	4	5	6	7	Оптимистичный
25. Утомлённый	1	2	3	4	5	6	7	Выносливый
26. Вялый	1	2	3	4	5	6	7	Бодрый
27. Соображать трудно	1	2	3	4	5	6	7	Соображать легко
28. Рассеянный	1	2	3	4	5	6	7	Внимательный
29. Разочарованный	1	2	3	4	5	6	7	Полный надежд
30. Недовольный	1	2	3	4	5	6	7	Довольный

**2-я модификация формы представления стимульного материала (бланка) теста «Самочувствие. Активность. Настроение. («САН»)**

**Инструкция.** «Оцените, пожалуйста, своё текущее состояние, отметив в каждом случае ту цифру, которая, по данному параметру, в наибольшей степени отражает Ваше состояние в данный момент времени. Желательно, чтобы Вы каждый раз использовали весь цифровой диапазон имеющихся оценок, так как очень важно оценить Ваше актуальное функциональное состояние наиболее точно».

<b>Тестовый бланк</b>									
Инициалы _____	Пол _____	Возраст _____	Образование _____						
Дата _____	Время _____								
1. Самочувствие хорошее	7	6	5	4	3	2	1	Самочувствие плохое	
2. Чувствую себя сильным	7	6	5	4	3	2	1	Чувствую себя слабым	
3. Активный	7	6	5	4	3	2	1	Пассивный	
4. Подвижный	7	6	5	4	3	2	1	Малоподвижный	
5. Весёлый	7	6	5	4	3	2	1	Грустный	
6. Хорошее настроение	7	6	5	4	3	2	1	Плохое настроение	
7. Работоспособный	7	6	5	4	3	2	1	Разбитый	
8. Полный сил	7	6	5	4	3	2	1	Обессиленный	
9. Быстрый	7	6	5	4	3	2	1	Медленный	
10. Деятельный	7	6	5	4	3	2	1	Бездеятельный	
11. Счастливый	7	6	5	4	3	2	1	Несчастный	
12. Жизнерадостный	7	6	5	4	3	2	1	Мрачный	
13. Расслабленный	7	6	5	4	3	2	1	Напряжённый	
14. Здоровый	7	6	5	4	3	2	1	Больной	
15. Увлечённый	7	6	5	4	3	2	1	Безучастный	
16. Возволнованный	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушный	
17. Восторженный	7	6	5	4	3	2	1	Унылый	
18. Радостный	7	6	5	4	3	2	1	Печальный	
19. Отдохнувший	7	6	5	4	3	2	1	Усталый	
20. Свежий	7	6	5	4	3	2	1	Изнурённый	
21. Возбуждённый	7	6	5	4	3	2	1	Сонливый	
22. Желание работать	7	6	5	4	3	2	1	Желание отдохнуть	
23. Спокойный	7	6	5	4	3	2	1	Озабоченный	
24. Оптимистичный	7	6	5	4	3	2	1	Пессимистичный	
25. Выносливый	7	6	5	4	3	2	1	Утомлённый	
26. Бодрый	7	6	5	4	3	2	1	Вялый	
27. Соображать легко	7	6	5	4	3	2	1	Соображать трудно	
28. Внимательный	7	6	5	4	3	2	1	Рассеянный	
29. Полный надежд	7	6	5	4	3	2	1	Разочарованный	
30. Довольный	7	6	5	4	3	2	1	Недовольный	

Как можно увидеть, в обеих предложенных модификациях НЕ изменён порядок утверждений (не поменяна последовательность семантических антонимов-подшкал), так что «классические ключи» к тесту «САН», представленные существенно выше, являются верными и правильными, наряду с классической видовой формой, и для этих двух модификаций!

Наряду с этим, в обеих модификациях все термины-утверждения семантически представлены в каждой дихотомичной паре таким образом, что это снимает вопросы о смысловом позитивном/негативном наполнении целого ряда слов-понятий, так как в первой модификации все термины с отрицательным значением расположены слева, а все термины с положительным значением, – справа; а во второй модификации – наоборот, но точно также однозначно понятно для испытуемого по смыслу «полюса» отнесения содержания понятий.

Кроме того, малопонятная система оценки своего состояния от условных «–3» до условных «+3», имеющаяся в классическом стимульном материале, заменена на такую же по смыслу семибалльную систему оценки, но без всяких «минусов-плюсов» и без весьма условного нуля. Это сделано потому, что система оценки своего состояния от одного до семи баллов, как в первой модификации, или от семи баллов до одного балла, как во второй, – является для всех респондентов существенно более понятной и привычной. К тому же, именно благодаря относительно простой семибальной системе оценки, инструкция к тестовому бланку, тоже несколько видоизменённая в представленных модификационных формах, становится для всех респондентов также существенно более понятной, и приобретает заметно большую руководящую действенность.

Помимо всего прочего, такие «разнополюсные» модификации снимают вопрос привыкания к стимульному материалу и нивелируют вопрос монотонии при заполнении тестовых бланков испытуемыми в процессе лонгитюдных исследований, применение в которых методом поперечных срезов и предполагает собою изначально методика «САН».

Наконец, предложенные новые видовые формы довольно значимо повышают оперативность проведения проанализированной методики, что происходит именно благодаря всем подробно описанным нововведениям.

При всём при этом, именно математическая обработка данных по предложенным двум модификациям существенно упрощается, начиная с подсчёта «сырых» баллов, так как модификации не требуют математического соотношения цифр-оценок с присваиваемыми баллами как это имеет место в классическом виде стимульного материала; и заканчивая выведением среднего арифметического и другими математическими выкладками.

Наряду со всеми приведёнными в данной методической статье выше объяснениями, можно было бы и далее анализировать детально рассмотренное в настоящей статье выше содержание, однако, как полагали в именно таких аналитических случаях «латиняне», – «*Dictum sapienti sat est*» («Для понимающего сказано достаточно»). Однако добавим, что применение подробно описанной выше разработки в целях лонгитюдного исследования функционального состояния спортсменов методом поперечных срезов, в процессе спортивной подготовки, на разных её этапах, когда как минимум три раза используется «САН» в трёх разных видовых формах: классической и в двух модификациях, – предполагает также и дополнение в виде следующей ниже краткой анкеты-опросника, направленного на получение количественной и качественной информации о состоянии сна у спортсменов накануне ночью.

#### **Авторская анкета-опросник о самооценке спортсменами состояния сна**

1. Как быстро и насколько легко Вы заснули накануне ночью?
2. Сколько Вы спали, в часах, минувшей ночью?
3. Как крепко и насколько глубокий был Ваш сон?
4. Видели ли Вы какие-либо сновидения?
5. Просыпались ли Вы ночью, если «да», то сколько раз и по каким причинам?
6. Насколько Вам тяжело было просыпаться сегодня утром, и если были трудности с тем, чтобы вовремя встать, то с чем они были связаны?
7. Выспались ли Вы сегодня и чувствуете ли Вы себя благодаря ночному сну не сонным, отдохнувшим и полным сил?

## Примечания

<sup>1</sup> Большой психологический словарь. Сост. и общ. ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. Психические состояния. Хрестоматия. Составитель: Л.В. Куликов. СПб.: СПбГУ, 2000; Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. СПб.: Речь, 2018. 480 с; Шмелёв, А.Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом. Москва: Маска, 2013. 687 с.

<sup>2</sup> Бодалёв, А.А., Столин, В.В., Аванесов, В.С. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006. 440 с; Донцов, Дмитрий Александрович (автор-составитель). Психологическая диагностика. Учебное пособие и практикум для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки / Д.А. Донцов. М.: РУСАЙНС, 2019. 292 с; Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. С.А. Капустина. СПб.: Питер, 2018. 480 с; Романова, Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 400 с. Теплов, Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1998; Шмелёв, А.Г. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М., 1990.

<sup>3</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский, Д.Я. Самара: Бахрах-М, 2017. 672 с.

<sup>4</sup> Карлинская, И.М., Леонова, А.Б. Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / Под ред. С.Р. Пантелева. М.: МГУ, 1989; Карлинская, И.М., Ханина, И.Б. Диагностика нарушений функционального состояния, свойств личности, эмоционально-волевой сферы, межличностных отношений // Клиническая психология: энциклопедический словарь. Под общ. ред. Н.Д. Твороговой. 2-е изд. Москва: Практическая медицина, 2016. С. 575-578; Карлинская, И.М., Ханина, И.Б. Психодиагностика // Клиническая психология: энциклопедический словарь. Под общ. ред. Н.Д. Твороговой. 2-е издание. Москва: Практическая медицина, 2016. С. 45-47; Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Разработка и проверка методик. СПб.: СПбГУ, 2003; Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПбГУ, 2003; Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика / И.М. Карлинская, С.Р. Пантелеев, Т.Л. Романова, А.Г. Шмелёв. М.: МГУ, 1992; Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / А.И. Зеличенко, И.М. Карлинская, С.Р. Пантелеев и др. М.: МГУ, 1990.

<sup>5</sup> Беспалов, Б.И., Леонов, С.В. Диагностика чувства времени у спортсменов высшей квалификации по синхронному плаванию // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. № 1, 2008. С. 97-113; Беспалов, Б.И., Леонов, С.В. Диагностика чувства темпа и одновременности движений у спортсменов в синхронном плавании // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Т.8, №42, 2008. С. 12-17; Донцов, Д.А., Веракса, А.Н. Неклассическая социометрическая и другая психосоциальная диагностика в спорте // Школьные технологии, № 2, 2018. 120 с., С. 104-119; Донцов, Д.А., Денисова, К.И. Мотивационные особенности спортсменов юношеского возраста // Человеческий капитал, № 7 (127), 2019. С. 168-177; Донцов, Д.А., Леонов, С.В. Социально-психологические параметры деятельности спортивного психолога // Человеческий капитал, № 6 (102), 2017. С. 39-43; Донцов, Д.А., Леонов, С.В. Социально-психологические параметры деятельности спортивного психолога // Человеческий капитал, № 7 (103), 2017. С. 76-81; Донцов, Д.А., Сагова, З.А. Пример составления ВКР и дипломных работ в области спортивной психологии // Научные исследования и образование, № 3 (31), 2018. С. 34-39; Донцов, Д.А., Сагова, З.А., Кубанова, А.К. Психологические аспекты эмоциональной сферы личности российских гимнасток подросткового возраста // Человеческий капитал, № 11 (119), 2018. С. 105-118; Донцов, Д.А., Сагова, З.А. Социально-психологическая диагностика спортивных групп и коллективов // Педагогика, № 8, 2018. С. 38-43; Сагова, З.А., Донцов, Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал, № 4 (32), 2018. С. 96-108; Сагова, З.А., Донцов, Д.А. Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования, № 2 (51). С. 111-116.

## Литература

1. Беспалов Б.И., Леонов С.В. Диагностика чувства времени у спортсменов высшей квалификации по синхронному плаванию // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. № 1, 2008. С. 97-113.

2. Беспалов Б.И., Леонов С.В. Диагностика чувства темпа и одновременности движений у спортсменов в синхронном плавании // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Т.8, №42, 2008. С. 12-17.

3. Бодалёв А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006. 440 с.
4. Большой психологический словарь. Сост. и общ. ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
5. Донцов Д.А. Психологическая диагностика. Учебное пособие и практикум для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки. М.: РУСАЙНС, 2019. 292 с.
6. Донцов Д.А., Веракса А.Н. Неклассическая социометрическая и другая психосоциальная диагностика в спорте // Школьные технологии, № 2, 2018. 120 с., С. 104-119.
7. Донцов Д.А., Денисова К.И. Мотивационные особенности спортсменов юношеского возраста // Человеческий капитал, № 7 (127), 2019. С. 168-177.
8. Донцов Д.А., Леонов С.В. Социально-психологические параметры деятельности спортивного психолога // Человеческий капитал, № 6 (102), 2017. С. 39-43.
9. Донцов Д.А., Леонов С.В. Социально-психологические параметры деятельности спортивного психолога // Человеческий капитал, № 7 (103), 2017. С. 76-81.
10. Донцов Д.А., Сагова З.А. Пример составления ВКР и дипломных работ в области спортивной психологии // Научные исследования и образование, № 3 (31), 2018. С. 34-39.
11. Донцов Д.А., Сагова З.А., Кубанова А.К. Психологические аспекты эмоциональной сферы личности российских гимнасток подросткового возраста // Человеческий капитал, № 11 (119), 2018. С. 105-118.
12. Донцов Д.А., Сагова З.А. Социально-психологическая диагностика спортивных групп и коллективов // Педагогика, № 8, 2018. С. 38-43.
13. Карлинская И.М., Леонова А.Б. Тест Самочувствие, активность, настроение (САН) // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / Под ред. С.Р. Пантилеева. М.: МГУ, 1989.
14. Карлинская И.М., Ханина И.Б. Диагностика нарушений функционального состояния, свойств личности, эмоционально-волевой сферы, межличностных отношений // Клиническая психология: энциклопедический словарь. Под общ. ред. Н.Д. Твороговой. 2-е изд. М.: Практическая медицина, 2016. С. 575-578.
15. Карлинская И.М., Ханина И.Б. Психодиагностика // Клиническая психология: энциклопедический словарь. Под общ. ред. Н.Д. Твороговой. 2-е издание. М.: Практическая медицина, 2016. С. 45-47.
16. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Разработка и проверка методик. СПб.: СПбГУ, 2003.
17. Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПбГУ, 2003.
18. Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. С.А. Капустина. СПб.: Питер, 2018. 480 с.
19. Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика / И.М. Карлинская, С.Р. Пантилеев, Т.Л. Романова, А.Г. Шмелёв. М.: МГУ, 1992.
20. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / А.И. Зеличенко, И.М. Карлинская, С.Р. Пантилеев и др. М.: МГУ, 1990.
21. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. Самара: Бахрах-М, 2017. 672 с.
22. Психические состояния. Хрестоматия. Составитель: Л.В. Куликов. СПб.: СПбГУ, 2000.
23. Романова, Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 400 с.

24. Сагова З.А., Донцов Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал, № 4 (32), 2018. С. 96-108.

25. Сагова З.А., Донцов Д.А. Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности // Вестник практической психологии образования, № 2 (51). С. 111-116.

26. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. СПб.: Речь, 2018. – 480 с.

27. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.

28. Шмелёв А.Г. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М., 1990.

29. Шмелёв А.Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом. М.: Маска, 2013. 687 с.

30. Этический профессиональный кодекс психолога-диагноста: Сайт Российского Психологического Общества (РПО). URL: <http://рпо.sfedu.ru>.

**Донцов Дмитрий Александрович.** E-mail: [dontsov-junior@bk.ru](mailto:dontsov-junior@bk.ru)

Дата поступления: 23.08.2019

Дата принятия к публикации 10.10.2019

## PSYCHODIAGNOSTIC STUDY OF FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS TRAINING

DOI: 10.25629/HC.2019.10.13

**Dontsov D.A.**

Moscow State University named after M.V. Lomonosov

Moscow, Russia

**Abstract.** This methodical article presents the author's modification of the psychodiagnostics test methodology of SAN (health, activity, mood), made with the aim of studying the functional state of athletes. In addition, the author's questionnaire was proposed for this purpose. These diagnostic elements are part of the psychodiagnostics tools used to study the relationship and mutual influence of the dynamics of the functional state of athletes and the psychological regulation of sleep.

**Keywords:** sports, sports psychology, athletes, condition, functional state, well-being, activity, mood, sleep, regulation, self-regulation, psychological regulation, dynamics, psychodiagnostics, SAN technique, questionnaires, survey.

**Dontsov Dmitry Alexandrovich.** E-mail: [dontsov-junior@bk.ru](mailto:dontsov-junior@bk.ru)

Date of receipt 23.08.2019

Date of acceptance 10.10.2019