**SIAM**

Kwestionariusz wyobrażeń – sceny do wyobrażeń, które robili nasi uczestnicy w skryptach.

W wymienionym wyżej

teście znajduje się dwanaście skal mierzących: żywość wyobrażenia, kontrolę, łatwość z jaką

zawodnik je wytworzył, szybkość stworzenia wyobrażenia, czas trwania, doświadczenie

emocji i sześć zmysłów – wzrok, słuch, węch, smak, dotyk i odczucia kinestetyczne.

SIAM consists of four generic sport-related scenes, each of which is imagined by participants for 60 seconds. After imagining each scene, participants are instructed to respond to 12 items that assess five imagery dimensions, namely vividness, control, ease of generation, speed of generation, and duration, six senses, namely visual, auditory, kinesthetic, olfactory, gustatory, and tactile sense, and the experience of emotions. Ratings are made on analogue 100 mm scales on which athletes place a cross between two extremes, such as “no image” at the left end to “perfectly clear image” at the right end for vividness. Summing the four scores on each dimension produces a subscale score for that dimension of imagery ability.

Skale: vividness, control, ease of generation, speed of generation, and duration, six senses, namely visual, auditory, kinesthetic, olfactory, gustatory, tactile sense, and the experience of emotions.

To subease jest sumą ease ze wszystkich scen , subcontr to suma control ze wszystkich scen itd.

Total SIAM suma wszystkich skal.

**ISQ** – mój test wyobrażeń

Wyobraźnia w sporcie . Narzędzie składa się z 21 pytań, na które badany odpowiada odnosząc się do 5 stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „ w ogóle nie” natomiast 5 „całkowicie tak”. W instrukcji

osoby badane zostały poproszone o wyobrażenie sobie siebie przed startem wysokiej rangi zanim zaczną udzielać odpowiedzi na zamieszczone w teście pytania. Test składa się z dwóch części: pierwsza liczy (pełna wersja 45 pytań , a skrócona 18 pytań) i odnosi się do wyobrażenia o które badany został poproszony w instrukcji, natomiast druga dotyczy używania wyobraźni w życiu codziennym – są to (6 pytań w długiej wersji i 3 pytania w krótkeij).

Na wynik ogólny testu składa się 6 podskal: odczucia, modalność, wzrok, łatwość – kontrola, afirmacje oraz perspektywa. Im wyższy wynik w każdej ze skal tym łatwiej i skuteczniej dana osoba wykorzystuje trening wyobrażeniowy.

– sytuacja startu w zawodach wysokiej rangi i następujące skale.

1. Odczucia fizjologiczne (physiological feelings)– umiejętność wyobrażenie zmian fizjologicznych w funkcjonowaniu ciała,
2. Modalność (modalities) – używanie do tworzenia wyobrażeń różnych modalności zmysłowych poza zmysłem wzroku,
3. Łatwość/Kontrola (ease/control)- łatwość generowania wyobrażeń oraz kontrola nad wyobrażonymi sytuacjami,
4. Perspektywa (perspective) - umiejętność przyjmowania różnych perspektyw w trakcie tworzenia wyobrażenia,
5. Afirmacja (afirmations)– umiejętność przyjęcia pozytywnej postawy podczas wyobrażanej sytuacji zawodów,
6. Wzrok (visual)- wykorzystanie zmysłu wzroku podczas wyobrażeń,
7. Skala ogólna (general)- generalna tendencja do stosowania wyobraźni.

Situational imagery ( to suma wszystkich bez general)- jako umiejętność wyobrażeń w danej sytuacji

General – po prostu tendencja do wykorzystywania wyobrażeń.

Potem wykorzystałam również wersję skróconą – to są te same skale ale z podpisem short

**MTSQ**- kwestionariusz Jacka do mierzenia odporności na stres MTSQ

Mental Toughness in Sport Questionnaire, which measures three aspects of mental toughness:   
• relations with the coach,   
• burden of the training regime,   
• negative states prior to performance.

Kwestionariusz składa się z 42 stwierdzeń opisujących trzy wymiary odporności na stres: negatywne stany przedstartowe, relacje z trenerem oraz obciążenia treningowe. Każda ze skal zawiera 14 stwierdzeń np.;

Negatywne stany przedstartowe, np.:

-lęk przed przegraną

-presja wygranej

Instrukcja dla badanego brzmi następująco:

*Zdecyduj, które z podanych niżej czynników pojawiają się w twoim życiu i w jakim stopniu stresują Cię, denerwują, irytują, obciążają lub dokuczają Ci. Określ stopień dokuczliwości każdego z tych czynników na skali 0–10.*

*Odpowiedź 0 oznacza, że dany czynnik jest Tobie zupełnie obojętny lub nie występuje.*

*Odpowiedź 1 oznacza, że dany czynnik stresuje Cię lub denerwuje w bardzo małym stopniu.*

*Odpowiedź 10 oznacza, że dany czynnik stresuje Ciebie lub dokucza w bardzo wysokim stopniu.*

*Wybór odpowiedzi 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 oznacza pośrednie stopnie obciążenia stresowego danym czynnikiem.*

Badany miał za zadanie zaznaczyć stwierdzenia w danym zakresie 0–10.

Osoby, które osiągnęły w tej skali wynik wysoki, charakteryzują się niską odpornością na stres przed startem, przed zawodami. Niskie wyniki w skali będą świadczyły o niższym poziomie obaw i innych negatywnych doznań związanych sytuacją przedstartową, a jednocześnie wyższym stopniem odporności na stres.

Relacje z trenerem, np.:

-obawa, że zawiodę oczekiwania trenera,

-niejasny styl oceny trenera.

Wynik w tej skali ukazuje również odporność zawodnika w relacji z trenerem. Wysokie wyniki świadczą o obawie przykładowo przed niezadowoleniem trenera z wyniku lub jego oczekiwaniami, konfliktami z trenerem, jego obojętnością czy brakiem większego zainteresowania.

Niskie wyniki w tej skali pokazują przeciwne sytuacje. Im więcej wyników o niskim natężeniu cechy w tej skali, tym organizm sportowca jest bardziej odporny na tego typu problemy w relacji z trenerem. Skala określa również stopień obciążenia treningowego. Wysokie wyniki w skali świadczą o słabszej odporności na treningi i negatywnym poziomie pobudzenia, np. na długotrwałe treningi, zadania nadmiernie obciążające, dodatkowe zajęcia obciążające lub pozasportowe, wątpliwość, co do swojego przygotowania, rygor wysokich obciążeń treningowych. Niskie wyniki będą charakteryzowały osoby jako dobrze przystosowane i odporne.

**Reakcje na współzawodniczenie -Lęk w sporcie**

Skale lęk somatyczny (somatic anxiety), poznawczy (worry), zakłócenia uwagi (concentration disrubtion).

1. **Lęk somatyczny (somatic anxiety)** zawiera fizjologiczne i emocjonalne elementy wyrażające się w reakcjach wegetatywnych jak np. szybkim biciu serca, skróconym oddechu, poceniu się dłoni, napięciu mięśniowym itp.
2. **Zamartwianie się (worry)** definiowane jest jako negatywne oczekiwania i poznawcza koncentracja na samym sobie manifestujące się negatywną samooceną i negatywnymi przewidywaniami dotyczącymi wyniku rywalizacji.
3. **Zakłócenia uwagi (concentraction disruption)** ta określa poziom trudności w koncentracji zawodnika w związku z jego udziałem w rywalizacji sportowej.

**BFIS – kwestionariusz osobowości tzw Wielka Piątka**

Ekstrawersja- extraversion

Neurotyzm- neuroticism

Otwartość na doświadczenie – openess to experience

Ugodowość- agreeableness

Sumienność – conscientiousenss.

Ekstrawersja – opisuje stopień interakcji międzyludzkich, poziom aktywności i otwartość na świat zewnętrzny, przeciwieństwem jest introwersja. Jednostka introwertyczna jest zamknięta w sobie, pełna rezerwy, zazwyczaj wybiera samotność. Natomiast ekstrawertyk jest towarzyski, aktywny i śmiały.

- Ugodowość – obejmuje nastawienie do osób trzecich przejawiające się w zakresie od altruizmu do antagonizmu. Osoba charakteryzująca się niską ugodowością jest sceptyczna, skłonna do bezpośredniego wyrażania złości, dumna i rywalizująca. Jej przeciwieństwo to osoba współczująca i chętna do współpracy, a także unikająca konfliktów.

- Sumienność – która dotyczy indywidualnego stopnia organizacji, wytrwałości i motywacji w dążeniu do celu. Ktoś o niskiej sumienności jest beztroski, źle zorganizowany, nieuważny i bez planu. Natomiast osoba o wysokim stopniu tego wymiaru ma plan, jest dobrze zorganizowana, wie co robić i wywiązuje się ze swoich zadań.

- Neurotyczność – wiąże się z emocjonalnością zachowania, jego stabilnością bądź nie. Jednostka o wysokiej neurotyczności dobrze radzie sobie w stresujących sytuacjach i jest stabilna emocjonalnie. Z drugiej strony jej przeciwieństwo jest drażliwe i emocjonalne.

- Otwartość na doświadczenia – czyli aktywne poszukiwanie i ocenę nowych doświadczeń, tolerancję i analizowanie nieznanego. Osoba, która jest otwarta na doświadczenia nie boi się zaryzykować, ma wiele zainteresowań i bogatą wyobraźnię. Jednostka, która uzyskała w tym wymiarze niskie wyniki jest konserwatystą, praktyczna, trzyma się utartych schematów i nie interesują ją nowości (Oleś, 2003).

polska adaptacja kwestionariusza BFI-S, której autorami są John (1991), Gerlitz oraz Schupp (2005), polska adaptacja została wykonana przez Strus, Cieciuch, Rowiński. Kwestionariusz składa się z 15 twierdzeń do których badany odnosi się na 7 stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie”, natomiast 7 - „zdecydowanie tak”. Każde ze stwierdzeń rozpoczyna się od słów: „Spostrzegam siebie jako kogoś, kto… ”. Podstawą teoretyczną tego narzędzia jest pięcioczynnikowy model osobowości zaproponowany przez Costa i McCrae, tym samym możemy wyróżnić pięć skal kwestionariusza:

- Ekstrawersja – różnicuje osoby ekstrawertyczne od introwertycznych, odnosząc się do częstości interakcji społecznych, poziomu aktywności jednostki oraz jej zapotrzebowania na działanie i aktywność w poszukiwaniu wrażeń

- Ugodowość – określa skłonność do ustępstw oraz nastawienie do innych ludzi

- Sumienność – skala określająca stopnień zorganizowania, motywacji i determinacji w dążeniu do wyznaczonego celu

- Otwartość na doświadczenie – obrazuje stosunek jednostki do poznawania i przeżywania nowych rzeczy

- Neurotyczność – wskazuje na umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami oraz trudnymi sytuacjami, jej przeciwieństwem jest stabilność emocjonalna.