

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)  
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования  
Кафедра клинической психологии и педагогики

Допустить к защите:  
Зав. кафедрой клинической психологии  
и педагогики  
д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ**  
**ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КОМАНДНОМ И**  
**ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВИДАХ СПОРТА**

Специальность:  
37.05.01 – Клиническая психология  
Квалификация: специалист

Исполнитель:  
студент группы ОКП-601  
Баталова Анастасия Дмитриевна

---

Научный руководитель:  
к.пс.н., доцент  
Носкова М.В.

---

Екатеринбург - 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
1. Теоретико – методологический анализ проблемы психической устойчивости в спорте высших достижений.....	7
1.1. Основные подходы к изучению психической устойчивости в психологической науке.....	7
1.2. Специфика и роль психической устойчивости в спортивной деятельности.....	15
2. Исследование психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта .....	23
2.1. Описание выборки и методов исследований .....	23
2.2. Анализ результатов исследования особенностей психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.....	27
3. Концептуальная модель психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации.....	46
3.1. Теоретическое обоснование психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации.....	46
3.2. Программа психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации.....	55
Заключение.....	67
Список использованных источников.....	70
Приложение 1 Материалы методик.....	74
Приложение 2 Матрица первичных данных.....	96

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данной проблемы обусловлена тем, что современный спорт сопряжен с различными стрессовыми и экстремальными ситуациями. Спортсмены постоянно сталкиваются с повышенными требованиями к своей личности и с конкуренцией на игровом поле; беспрестанно растет интерес к физической подготовке и к их индивидуально-психологическим особенностям. Физическая и психологическая нагрузка априори присутствует в жизни каждого спортсмена. Кроме того, спортсменам часто приходится сталкиваться с различными раздражителями: асинхронный характер жизни, повышенный уровень напряжения, переживания по поводу результатов соревнований, негативные эмоциональные состояния от долгой разлуки с друзьями и близкими, условий акклиматизации, повышенного физического и психического напряжения и конкуренции и т.п., которые, в свою очередь, могут занимать длительный срок переживаний. Все это, в той или иной степени, оказывает влияние на психическую устойчивость спортсменов. В то же время, при достаточной ее сформированности, помогает спортсмену справляться со всеми этими факторами без вреда его собственной личности.

Интерес к проблемам психической устойчивости возрастает с каждым годом, разрабатываются и внедряются новые методы, технологии по ее повышению. Важная роль в практической работе спортивных психологов отводится оценке уровня психической устойчивости спортсменов.

Сегодня существует достаточное количество работ по проблемам психической устойчивости и стресса в спорте. Большинство из них направлено на изучение первичных компонентов психической напряженности. Проблему стресса поднимают отечественные и зарубежные авторы, изучающие жизнедеятельность человека в экстремальных условиях (спортивная психология, военная, медицинская, психология искусства и т. д.). Об этом писали Т.Н. Берг в своем исследовании «Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления», В.А. Корзунин рассмотрел психическую устойчивость

в своей статье «Взаимосвязь методов оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих» в журнале *Актуальные проблемы авиационной и космической медицины: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры авиационной и космической медицины*» [0; **Error! Reference source not found.**]. Проблематика психической устойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. О ней писал С. А. Кручинин в своей работе «Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям» [0]. Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности. К ним относится спортивная деятельность.

Несмотря на многочисленные научные труды по исследованию психической устойчивости, остаются малоизученными вопросы, касающиеся механизмов, способствующие психической устойчивости у спортсменов.

**Объект исследования** – психическая устойчивость спортсменов.

**Предмет исследования** – особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.

**Цель исследования** – выявить особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта и разработать программу психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать основные теоретические подходы к исследованию проблемы психической устойчивости и ее роль в спорте высших достижений.
2. Выявить особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.
3. Разработать концептуальную модель психологического сопровождения спортсменов высшей квалификации.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта.

Предполагаем, что уровень желаемого состояния спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта совпадает с действительным.

Комплекс методов исследования работы: в процессе исследования производился анализ научной и методической литературы по теме исследования, ее обобщение и систематизация. Психодиагностирующие методы – опросники, проективная методика и методы статистической обработки данных: критерии Манна-Уитни и Спирмена, корреляционный и дисперсионный анализ.

Для проведения исследования был определен следующий психодиагностирующий инструментарий:

- Методика, разработанная Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»;
- Анкета «Прогноз-2» разработанная В.Ю. Рыбниковым;
- 8 цветовой тест Люшера;

**Научная новизна исследования:**

- проведенный теоретический анализ по проблематике исследования позволил выделить и обозначить важность роли психической устойчивости в спорте высших достижений, которая обеспечивает успешность спортивной деятельности и разработать концептуальную модель психологического сопровождения спортсменов в условиях медицинского многопрофильного клинического медицинского центра;
- выявлены особенности уровня психической устойчивости спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения Свердловской

области «Многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта. Из них доля девушек составила – 28 человек, а юношей – 32. Индивидуальный спорт – группа составила 30 человек: кёкусинкай, триатлон, прыжки на лыжах с трамплина, тхэквондо, сноуборд, бокс; командный спорт – группа составила 30 человек: синхронное плавание, баскетбол, волейбол.

**Практическая значимость исследования.** Результаты исследования носят практический характер, которые могут учитываться при подготовке спортсменов с целью поддержания баланса между психической устойчивостью и уровнем психической активации, эмоционального тонуса и комфортности спортсменов высокой квалификации в индивидуальном и командном видах спорта, а также повышения эффективности в спортивной деятельности, а также эти результаты и представленная программа психологического сопровождения могут использоваться для разработки программ переподготовки или повышения квалификации для специалистов, взаимодействующих со спортсменами.

# 1 ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## 1.1 Основные подходы к изучению психической устойчивости в психологической науке

Значимость психической устойчивости трудно переоценить. Моделирование и усиление веры в эффективность и психологическую устойчивость в спорте продолжают вызывать значительный интерес в исследованиях спортивной психологии [33].

Ежедневно человек сталкивается с различными ситуациями, которые могут негативно повлиять на привычный ритм жизни. Для того чтобы сформировать представление о психической устойчивости, необходимо рассмотреть категорию «устойчивость». Под этим термином, понимается «способность системы сохранять текущее состояние при наличии внешних воздействий» [Error! Reference source not found.]. В большом психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко рассматривается это понятие как психическая устойчивость и определяется как «способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в том числе экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью» [Error! Reference source not found.].

Отметим, что понятие «психическая устойчивость» становился предметом исследования многих отечественных и зарубежных авторов [0; 0] Так, например, В. Д. Небылицын рассматривал психическую устойчивость через призму общих и частных свойств нервной системы, в которую входили: «долговременная резистентность; сопротивление экстремному перенапряжению; невосприимчивость к помехам; низкое самопроизвольное отклонение; адекватную реакцию на неожиданные раздражители;

коммутируемость и устойчивость к окружающей среде» [0]. Автор в своей работе писал: «устойчивость напрямую связана со стабильностью человека». Он определил эту черту личности «как готовность действовать неограниченно в течение определенного периода времени при определенных условиях» [0, 0].

Анализируя различные источники, удалось выяснить, что, психическая устойчивость человека объединяет основные психические процессы: эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Выступая одним из важнейших свойств психики, она обеспечивает человека ресурсами для качественного противостояния различным по своей силе и длительности стрессам. Также психическая устойчивость впоследствии предупреждает появление серьезных вредных последствий для общего здоровья человека. Исходя из этого, можно сказать, что данный элемент уравнивает работу всей нервной системы, функционирование личности, стимулирует адаптационный потенциал и «создает позитивный внутренний образ мира» [0].

Существует следующее мнение о том, что психическая устойчивость является фиксированной и постоянной характеристикой личности человека. В данном варианте во время экстремальной, тяжелой и трудной для человека ситуации психическая устойчивость начинает работу, обуславливаясь врожденными чертами и характеристиками личности. Она объединяет в себе равновесие психических процессов и организацию внутреннего мира человеческой личности так, что высшие чувства и мотивы становятся доминирующими, а все положительные черты характера проявляются в нужный момент. Психическая устойчивость также может проявляться и ситуативно. В ее основе лежат «положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление, правильная оценка обстоятельств» [0]. В данной ситуации на психическую устойчивость влияют все особенности организма: физиологические, психофизиологические, адаптационные, мобилизационные, врожденные черты темперамента и приобретенные из жизненного опыта свойства личности.

На основе вышеописанных теорий и предположений можно сделать вывод о том, что психическая устойчивость способна обеспечивать человека необходимыми ресурсами для гармоничного функционирования в самых разнообразных условиях среды. Профессиональная среда для личности является формирующей и позволяет проявить все скрытые свойства. Она включает в себя: условия жизнедеятельности человека (внешний фактор) и характер взаимоотношений с социумом (в том числе с микросоциумом) [0, **Error! Reference source not found.**].

Важно отметить, что существует также и другое понятие – психическая неустойчивость. Как и психическая устойчивость, оно довольно часто встречается в психологической практике и описывает потенциал личности и ее возможности к адаптации. Но, в отличие от первого термина, под психической неустойчивостью понимаются «явные или скрытые нарушения эмоциональной, волевой, интеллектуальной регуляции». Если психическую устойчивость можно определить, как способность индивида противостоять внешним воздействиям и самостоятельно возвращаться в состояние психического равновесия, то психическую неустойчивость описывают, «как склонность индивида к срывам в деятельности нервной системы при значительных, а также при незначительных психических и физических напряжениях». Данное состояние не является клиническим психиатрическим диагнозом. Она способна продемонстрировать вероятность появления неадекватных форм поведения, приводящих к дальнейшим нарушениям в функционировании человека в обществе, в быту и в профессиональной сфере. Развивающаяся на фоне этих нарушений дезадаптация может разрешать тот баланс внутри структуры личности, который так необходим для нормальной жизнедеятельности. Психическая неустойчивость также не является стабильным качеством или свойством индивида. Ее проявления, в зависимости от определенных условий, могут усиливаться или уменьшаться [0].

Основу психической устойчивости формируют базовые свойства нервной системы – динамичность, сила, лабильность, подвижность и их производные:

темперамент, внимание, интеллект и акцентуации, объединяющие крайние черты характера. Также ее можно определить следующим образом – это организация личности как единой целостной системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. Таким образом, психическая устойчивость – это основа функционирования личности. Зачастую нехватка времени, важность выполняемой работы, ее разноплановость порождают спешку, внутреннюю и внешнюю суету, раздражительность человека и, в конечном счете, недовольство собой и другие отрицательные эмоции.

Признаки психической неустойчивости в своих проявлениях схожи с диагностическими критериями пограничных расстройств личности: постоянная тенденция к нестабильности отношений, самооценки и эмоций и выраженная импульсивность; нестабильная самооценка или самоощущение; быстрое изменение настроения; стойкое чувство пустоты; неадекватно сильный или неконтролируемый гнев; временные параноидальные мысли или серьезные диссоциативные симптомы, вызванные стрессом; импульсивность и даже суицидальные мысли. Психическая неустойчивость может вызывать ощущение одиночества, человек внезапно и резко меняет свои решения, не может определиться и сделать выбор [0, 0].

Описанные признаки можно называть срывами адаптационных механизмов. В независимости от характера и силы воздействий внешних факторов эти срывы находят свое отражение в виде «неоптимального реагирования». Под ним подразумеваются:

1. Социальная неприемлемость результата деятельности (отказ от деятельности вообще, имитация ее, высокая аварийность, непродуктивность).
2. Кратковременная или стойкая утрата профессиональных навыков (когнитивная беспомощность, стрессовая ингибция, социальная ингибция).
3. Кратковременная или стойкая утрата здоровья (субдепрессивные состояния, предневротические состояния, временное аддиктивное поведение, невыраженные посттравматические стрессовые расстройства, другие донозологические расстройства и, нозологически оформленные состояния) [0].

Для того, чтобы нагляднее рассмотреть феномен психической неустойчивости, необходимо подробно описать все его формы и признаки. Наиболее типичным признаком является несоответствие форм проявления реакции на стимул. Общие характеристики поведения позволяют выявить присутствие неустойчивости. Человек становится более замкнутым, изолированным от группы. Появляется грубость, неконтролируемые проявления агрессии, конфликтность и мнительность. Повышается подверженность к негативному влиянию.

Присоединяются также вторичные нарушения – заторможенность, быстрая истощаемость и утомляемость. Появление психопатологических симптомов, таких как: нарушения сна, аппетита, сердцебиения, а также памяти, мышления. Начинает проявляться раздражительность, вспыльчивость и обесценивание себя, завышенная самокритика. Также могут быть вегетативные признаки: покраснения или побледнения кожных покровов, неровное дыхание при волнении и на фоне аритмии, общий тремор и тремор рук, век, губ, гипергидроз.

При игнорировании своего состояния могут появиться навязчивые мысли и движения, сверхценные идеи. Человек может совершать необъяснимые поступки. Нарушается дисциплина (в учебе, профессии и в выполнении домашних дел). Иногда последствия психической неустойчивости могут приводить к социальной незрелости. Ее можно увидеть через такие поведенческие особенности как ограниченность интересов, их несформированность или же вообще несоответствие возрасту, увлечения нестойкие, либо они обесцениваются и перестают занимать значимое место для человека. Наблюдается неспособность сдерживать свои чувства, желания и поступки. Отношение к окружающему его социуму и к общественно – полезному труду становится пренебрежительным, он перестает замечать социальные и национальные ценности. Для человека становится более ценно облегчить исполнение ведущей деятельности, пропадают мотивы,

профессиональные интересы. Тем самым эффективность его ведущей деятельности понижается.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что проявления психической неустойчивости имеют системный характер. Она проявляется как в виде различных аффективных психомоторных (ступорообразными, двигательными) реакций, так и в виде вегетативных (тремор рук, губ, век, бледность или покраснение кожных покровов, гипергидроз) [0].

Как уже говорилось ранее, психическая неустойчивость не является клиническим психиатрическим диагнозом, а отражает донозологические формы девиантного поведения. Условно можно предположить, что психическая устойчивость является нормой, а психическая неустойчивость – пограничным состоянием – то есть формой перехода от здоровья к болезни. Хотя данный феномен не может называться психиатрической патологией, тем не менее, он способен проявляться на психическом состоянии личности, и замедлять ее целенаправленное реагирование.

Первые проявления психической неустойчивости можно зафиксировать в подростковом возрасте (14-18 лет). И свойственны они лицам, которые обладают преморбидным фоном, включающим в себя явные или скрытые акцентуации и застревания на неактуализированных потребностях. Когда человек с данными характеристиками попадает в экстремальную ситуацию, под давление внешней среды (в том числе давление социума и микросоциума), то это вызывает у него неспецифическую стрессовую реакцию. Они становятся основным триггером для появления психической неустойчивости.

Причины психической неустойчивости совершенно разнообразной природы, обладают системностью – то есть включают в себя биологические (врожденные и приобретенные), психологические и социальные факторы:

1. Соматические нарушения.
2. Аффективные возрастные изменения и нарушения.
3. Влияние различных вредностей на организм.
4. Невротические состояния.

5. Внутренние причинные условия.
6. Особенности характера, поведения.
7. Особенности интеллектуальной деятельности.
8. Особенности внимания, мышления и восприятия.
9. Успешность/неуспешность в деятельности.
10. Психические расстройства.

Основу составляют биологические факторы. Все изменения и нарушения в теле напрямую оказывают влияние на эмоциональную сферу, а затем уже и на психическую устойчивость. Нарушения в теле и центральной нервной системе происходят впоследствии перенесенных заболеваний различной этиологии (инфекционные, наследственные, приобретенные, хронические, полиморфные и прогрессирующие с возможностью ремиссий и повторяющихся обострений обострений).

Влияние различных вредностей на организм является также основополагающей причиной появления психической неустойчивости. Вредности в данном случае включает отрицательный психологический климат, в котором человек находился в детстве либо находится в последнее время. К вредностям относятся конфликтные отношения с родителями, или другими значимыми близкими, неподходящие методы воспитания, развод родителей, конфликты с коллективом в учебном заведении и на работе. Вредности также могут оказывать влияние на тело – злоупотребление (алкоголь, ПАВ, никотин, электронные девайсы для курения), физические (климат, загрязненность атмосферы), биологические (сопутствующие заболевания) [0].

Невротические состояния играют одну из важных ролей в формировании психической неустойчивости. Нарушения сна и ужасающие сновидения, раздражительность, навязчивые мысли влекут за собой последующие изменения в структуре личности. Появляется безразличное отношение к окружающим и к своей жизни, человек начинает ощущать себя особенным, и что люди его не понимают, думает, что все его осуждают, чувствует взгляды людей на себе. Также появляются беспричинные страхи, которые резко

появляются, даже если ситуация не является экстремальной. Волнение проявляется в виде нарушений симпатической нервной системы: ощущение тошноты (как будто укачало в транспорте), комок в горле, неровное учащенное сердцебиение, нарушение аппетита, дыхания, речи, общий тремор и тремор в руках.

К внутренним причинным условиям относятся следующие показатели: биологическая неполноценность, наследственный фактор отягощенности, измененная реактивность. Последний введен А. А. Портновым и обозначает комплекс взаимосвязанных и обуславливающих друг друга симптомов, присутствующих у людей, которые употребляют наркотики и другие психоактивные вещества. Он связан с появлением заболевания и объединяет в себе изменение регулярности употребления, изменение или исчезновение защитных реакций организма при передозировке и изменение формы эффекта от употребления. От вышеприведенных показателей зависит исправность работы всего организма, а именно своевременное включение и функционирование механизмов компенсации и адаптации. В моменты сбоя работы этих механизмов могут появляться следующие симптомы: неврологические – сильные головные боли и головокружения, превышающие показатели нормы, психические и невротические – наследственная отягощенность расстройствами психики, ночной энурез, выходящий за рамки возрастной нормы, различные расстройства сна – инсомния, гиперсомнии, парасомнии, снохождение, сноговорение и двигательная активность перед засыпанием. Также может появиться ощущение «укачивания» в транспорте, человек становится ипохондричен и тревожен по поводу своего соматического здоровья, может приписывать себе болезни либо в действительности иметь симптомы нарушения здоровья (психосоматические проявления).

К вредностям также стоит отнести поражения головного мозга различного генеза (черепно-мозговые травмы, перенесенные заболевания, интоксикации и т.д.).

Специфические особенности характера, чаще приводящие к деструктивным формам поведения проявляют себя в следующих действиях: уход из дома, сбегание с уроков, игнорирование занятий, низкие оценки в учебной деятельности и за несоблюдение правил, дисциплины, частое возникновение конфликтных ситуаций со сверстниками. Данные признаки в подростковом возрасте имеют потенциал к сглаживанию и исчезновению по мере взросления и благодаря оказанной своевременно психологической помощи. Но в случае игнорирования данных проявлений в детстве, они могут усиливаться и приводить к частым конфликтам уже с коллегами или даже привлечением к уголовной ответственности. Такие люди очень остро и болезненно реагируют на «несправедливое», по их мнению, отношение.

Такие специфические черты характера как: неуверенность в себе, обидчивость, прямолинейность, вспыльчивость по малозначительным причинам, излишнее упрямство, гипермнительность.

Подводя итог описания двух противоположных терминов, можно утверждать, что психическая устойчивость – это способность личности посредством развития саморегуляции и самоуправления противостоять сильным стрессорам, исходящим извне, при этом, не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба общему здоровью, а факторов появления и развития психической неустойчивости насчитывается огромное количество: от биологических особенностей развития до черт характера и типов реагирования.

## **1.2 Специфика и роль психической устойчивости в спортивной деятельности**

В жизни спортсмена постоянно присутствует высокий уровень напряжения. Специфика данного вида деятельности требует постоянного совершенствования навыков. Человек в спорте редко может оставаться наедине с собой и позволить себе расслабиться. Он постоянно чувствует конкуренцию и

давление со стороны тренеров, и сам факт соревнований провоцирует тревожные мысли.

Конкуренция между спортсменами является основным двигателем соревнований. Ей обусловлены повышенные требования к подготовке спортсменов и к уровню их выступлений на самих соревнованиях, чемпионатах и олимпиадах. Психическая устойчивость здесь является фактором успешного выполнения всех целевых задач спортивной деятельности. От того, насколько грамотно спортсмен использует свои психологические ресурсы, зависит результат всего соревнования. Оптимизация этих ресурсов позволяет достигнуть высоких результатов.

Стоит вспомнить, что на деятельность спортсмена во время соревнований влияет целый ряд независимых от него самого факторов. Погодные условия, техническая оснащенность, неисправность либо поломки атрибутики, шум трибуны, различные запахи и звуки окружающей среды, неподходящая температура, атмосферное давление, необъективное судейство, негативный эмоциональный настрой болельщиков и т.д. Все эти факторы, которые присутствуют на соревновательных мероприятиях, постоянно оказывают влияние на результаты деятельности спортсмена. Помимо внутренней тревоги и ощущения конкуренции ему необходимо справляться с внешними воздействиями. На все это необходим запас ресурсов и умение стойко выдерживать напряжение и мешающее воздействие среды.

Тренер способен подготовить к жестким условиям конкуренции и научить справляться с высоким физическим напряжением. Но также необходимо учитывать собственный потенциал спортсмена, его эмоциональный фон, волевые и интеллектуальные ресурсы. Психическая устойчивость, в которую входит способность личности адаптироваться к разрушающим факторам, способна обеспечить успешное прохождение всех этапов соревнования.

В связи с этим становится актуальным вопрос о разработке психологического сопровождения спортсменов перед, вовремя и после

соревнований. Психологическая подготовка способна сгладить все острые углы соревновательного процесса и тем самым позволить спортсмену активизировать свои внутренние ресурсы. Ведь порой человек самостоятельно не может оценить пагубность влияния стрессов на свой организм и на свою устойчивость. В данном случае спортивный психолог способен обучить спортсмена и объяснить ему механизм влияния психической устойчивости на его деятельность.

Анализ литературы показал, что недостаточно внимания уделяется повышению психической устойчивости юных спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет. Данная проблема в спортивной психологии освещается в работах по сопровождению высококвалифицированных спортсменов, что не в полной мере относится к подростковому возрасту в спорте [0].

Говоря о психической устойчивости спортсменов, мы затрагиваем такие уровни психики как: психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфорт.

Психическая активация – «состояние нервной системы, характеризующее уровень ее возбуждения и реактивности». Функционирование происходит за счет лимбической нервной системы, моделирующая психическую активацию за счет ретикулярной формации. Может проявляться ситуативно, либо переходить в длительную форму. Нормой можно считать «соответствие состояния нервной системы поведенческому акту», но она имеет индивидуальные свойства для каждой личности [0].

Интерес – форма проявления потребности личности в изучении нового. Интерес, являясь произвольной, зависящей от эмоций, формой волевой регуляцией, обеспечивает направленность на осознание целей деятельности и тем самым способствует мотивации пополнять запас знаний, влияет на уровень интеллекта и способствует развитию мышления, помогая более глубоко изучить многие вопросы. Устойчивость этой характеристики можно наблюдать через длительность и интенсивность осуществления какой-либо деятельности, выявить какой именно вид занятия ближе человеку [0].

Эмоциональный тонус – активация энергетических ресурсов организма, которые он тратит на реализацию эмоциональных функций. Эмоциональный тонус влияет на внутреннюю регуляцию поведения. Он способствует усилению и ослаблению побуждения к какой-либо деятельности. Эмоциональный тонус напрямую зависит от ситуации (объективных факторов), в которой оказался человек, от отношения личности к этой ситуации (субъективный фактор) [0].

Напряжение – «психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для человека развития событий». Сопровождается дискомфортом, тревожным состоянием и даже страхом. Имеет потенциал для того, чтобы не растеряться в ситуации, а мобилизовать внутренние ресурсы и начать процесс обдумывания ситуации, а в дальнейшем принять ответственность за решение непростой задачи. Напряжение способно оказывать влияние на мотивационно-волевую сферу, систему ценностей, долгосрочную память (учитывать прошлый опыт, когда возникало напряжение), свойства психических функциональных структур, которые принимают участие в какой-то конкретной деятельности. Напряжение можно описать как яркую эмоциональную окраску с изменениями поведения человека, как измененную иерархию мотивов деятельности, сталкивание противоборствующих мотивов, иногда приводящее к дезорганизации деятельности человека [0].

Комфортность (понятие, противоположное по смыслу понятию «напряжение») – психическое состояние благополучия, покоя, гармонии. Такое состояние не имеет стойких характеристик, так как проявляется в зависимости от ситуации, в которой находится человек, и от его актуального соматического и психического состояния. Обычно наступает с удовлетворением потребностей в ценной для человека деятельности, эффективностью этой деятельности и при соединении ожиданий с результатом [0].

Связь психической устойчивости и выше рассмотренных уровней необходимо учитывать при подготовке юных спортсменов. Ведь именно в подростковом возрасте от 14 до 18 лет спортсмену требуется тратить большое количество психологических ресурсов на адаптацию к высокому уровню

напряжения. Отметим, что психическая устойчивость на данном возрастном этапе еще очень нестабильна и трудно контролируема. Специфические особенности подросткового возраста влияют на адаптивные функции работы психики, поэтому в первую очередь необходимо учитывать психофизиологические особенности детей подросткового возраста.

Важно подчеркнуть, подростковый период – период перехода от детства к взрослости. В данный период происходят специфические процессы. Физическое развитие начинает протекать очень быстро, оказывая влияние на ощущение телесного компонента, восприятие быстрых изменений, осознание и принятие этих изменений. Стремительное половое созревание, перестройка сердечно-сосудистой системы, изменения состава крови, артериального давления, системные ускорения в работе центральной нервной системы, периферической нервной системы. Скачкообразность и сила роста организма – основные признаки протекающего пубертатного периода. Именно эти признаки в последующем окажут влияние на становление личности и всех ее характеристик, приводя к индивидуальному набору качеств, особенностей и свойств психики и физических данных [0].

Одновременно с бурно протекающими внутренними процессами формирования взрослого организма, наблюдаются противоположные феномены: быстрее наступает утомляемость и снижаются показатели работоспособности. Данное явление можно наблюдать в моменты, когда двигательная активность подростка нарастает, и за ней наступает период быстрой и волнообразной смены настроения, деятельности, незавершенность активной деятельности. Это можно объяснить следующим явлением. Во время периода быстрого развития организм тратит огромное количество ресурсов для того, чтобы не было фиксации и сбоя в этом развитии. Одновременно с этим личность продолжает проявлять активность в ведущей деятельности – общение со сверстниками. Чтобы осуществлять такое множество задач организму необходимо адаптироваться к повышению нагрузки на психическую и физиологическую сферы. Подросток может после неудачи изменить отношение

к тому, чем он раньше занимался и к чему проявлял интерес – так проявляется мобилизация адаптивной функции. При всем при этом, сам подросток из-за недостаточной зрелости не может зафиксировать такие явления, и тем более проконтролировать.

Также проявления только формирующейся адаптивной функции можно увидеть во взаимодействии между сверстниками. Они крайне нестабильны, присутствует высокая вероятность возникновения конфликтов, на первый взгляд даже не имеющих особо значимой причины. Подобная тенденция прослеживается в общении с взрослыми. В сфере спорта могут возникать ситуации столкновения между подростками, которые являются соперниками или даже сокомандниками. Юные спортсмены могут негативно и принципиально воспринять рекомендации тренера. Объясняется это тем, что в этом возрасте спортсмены обостренно ощущают, когда к ним относятся еще не как к взрослым. Личность будет добиваться того, чтобы тренер начал видеть в нем изменившуюся личность, чтобы его мнение также учитывалось в той или иной ситуации. Присутствуют ситуации, когда тренер в силу недостаточной психологической и педагогической осведомленности о всех сложностях подросткового периода, в общении со спортсменом начинает использовать средства манипуляции, которые работали пока спортсмен был младше. Также учащаются и усиливаются проявления вспыльчивости, обидчивости, прежде всего по отношению ко взрослому – тренеру, появляется демонстративность с целью показать свою значимость. Эта ситуация усугубляется влиянием интенсивно проходящего полового созревания.

Как известно, у спортсменов частые тренировки и постоянная работа над собой, они отрабатывают умения и навыки. На это затрачивается большое количество энергии и психологических ресурсов. Но, изначально, в этом возрасте энергия тратится на развитие всего организма. Рост костей, увеличение мышечной массы затрачивают много энергии, понижая работоспособность. Наблюдаются такие явления как: допущение импульсивных ошибок во время выполнения заданий в школе и домашних

заданий, некоординированные движения, резкие действия. Подростки могут быть неуклюжими и несобранными. По началу может показаться, что он специально роняет и ломает вещи, но на самом деле. Такие явления безусловно сказываются на тренировках юного спортсмена.

Психологическая особенность данного периода взросления включает в себя то, как подросток воспринимает не только окружающих сверстников и взрослых, но и себя. Юный спортсмен ощущает себя взрослым и, более того, может даже выделять себя среди товарищей по команде (если рассматривать командный вид спорта), отмечать свою индивидуальность среди конкурентов (если он занимается индивидуальным видом спорта). Спортсмен подросток хочет, чтобы окружающие замечали и признавали его значимость и способности. И это, в свою очередь, может осложнять общение между спортсменом и тренером. Ведь юный спортсмен начинает ощущать свою значимость в глазах тренера, товарищей по команде и старших коллег по спортивной секции и одного возраста. Чувство взрослости – это психологический симптом нормального течения подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность».

Как отмечалось выше, даже в целом нормально протекающему подростковому периоду свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность развития. Все это оказывает влияние на становление и формирование психической устойчивости. В этот кризисный период у подростков нестабильное эмоциональное состояние, эмоции быстро меняются от ярких вспышек счастья к глубокому несчастью. Если представить ситуацию победы или поражения на соревнованиях, то здесь эмоции юного спортсмена могут выглядеть еще более волнообразно. Ему трудно контролировать свои реакции и в дальнейшем это может привести к различным исходам. При

несформированной психической устойчивости юный спортсмен, потерпев поражение, может отреагировать очень бурно, и он может бросить спорт.

С другой стороны, юные спортсмены отличаются от своих сверстников, которые не занимаются спортом. Участие в соревнованиях, постоянные тренировки и искреннее желание подростка быть в этой профессии способны ускорить становление психической устойчивости. «Развивающееся в этом возрасте самосознание приводит к относительно устойчивой самооценке и определенному уровню притязаний» [0].

Спортсмены, работающие с товарищами по команде, вероятно, должны интегрировать больше компонентов (например, командную динамику, командный прогресс) в свое осознание, в то время как отдельные спортсмены требуют меньше внимания и более близки к нему [31].

Подводя итог, можно сделать вывод, что сформированная психическая устойчивость, возросшие возможности юного спортсмена вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении и признании со стороны тренера. Благодаря психической устойчивости спортсмен способен планировать свою нагрузку и распределять свои ресурсы на достижение основной цели – победы на соревнованиях. Важным аспектом в этот период является формирование высокой психической устойчивости для адекватного восприятия и реагирования в той или иной ситуации.

Из первой главы следует вывод, что психическая устойчивость – неотъемлемая часть карьеры спортсмена, позволяющая адаптироваться под условия ситуации соревнований.

## 2 ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КОМАНДНОМ И ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВИДАХ СПОРТА

### 2.1 Описание выборки и методов исследований

На базе центра лечебной физкультуры и спортивной медицины ГАУЗ СО Многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» (г. Екатеринбург) проводится углубленное медицинское и психологическое обследование спортсменов.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта. Из них доля девушек составила – 46,7% (28 человек), юношей – 53,3% (32 спортсмена). Индивидуальный спорт – 30 человек, командный – 30 человек.

Для выявления уровня психической устойчивости использовались следующие методики (Приложение 1):

- методика психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности, Л. А. Курганского и Т. А. Немчина;
- анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова;
- проективная методика – 8 цветовой тест Люшера, М. Люшера.

Рассмотрим подробнее каждую из методик.

**Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности** разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность

этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН). Испытуемому представлен перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований.

Методика предназначена для людей в возрасте от 14 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам и рассчитана на неоднократное обследование одних и тех же лиц, учитывая динамичность психических состояний. Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: «Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака».

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. Рассматриваются следующие шкалы: оценка психической активации, оценка интереса, оценка эмоционального тонуса, оценка напряжения, оценка комфортности. Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований. Это сопоставление

имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека.

**Анкета «Прогноз-2»** В.Ю. Рыбникова предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если анкетиремый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных военнослужащим баллов переводят в «стены» и оценивают.

**Тест Люшера** основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических»; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их

психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов по М. Люшеру включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий – символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный – символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета:

- 5) фиолетовый;
- 6) коричневый,
- 7) черный,
- 8) нулевой (0) серый.

Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям.

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая – явное предпочтение (обозначаются ++); третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х); пятая и шестая – безразличие к цвету (обозначаются ==); седьмая и восьмая – антипатия к цвету (обозначаются --).

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации.

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

## **2.2 Анализ результатов исследования особенностей психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта**

Для анализа полученных результатов использовалась программа математической статистики SPSS, Statistica.

По подсчитанным данным получены следующие результаты: преобладает высокий и средний уровень по шкалам психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности и психической устойчивости.

Все полученные данные необходимо проверить на нормальность распределения.

Таблица 1 – Нормальность распределения общей выборки (индивидуальный и командный виды спорта)

Общая выборка	W	p
Оценка психической активации	0,980	0,498
Оценка интереса	0,938***	0,007***
Оценка эмоционального тонуса	0,894***	0,000***
Оценка напряжения	0,972	0,217
Оценка комфортности	0,945***	0,014***
Уровень психической устойчивости	0,935***	0,005***

Таблица 2 – Нормальность распределения по группам

По группам	Вид спорта	N	W	p
Оценка психической активации	индивидуальный	30	0,961	0,338
Оценка интереса	индивидуальный	30	0,928***	0,044***
Оценка эмоционального тонуса	индивидуальный	30	0,903***	0,010***
Оценка напряжения	индивидуальный	30	0,946***	0,135***
Оценка комфортности	индивидуальный	30	0,924***	0,035***
Уровень психической устойчивости	индивидуальный	30	0,882	0,003
Оценка психической активации	командный	25	0,968	0,602
Оценка интереса	командный	25	0,927	0,073
Оценка эмоционального тонуса	командный	25	0,899***	0,018***
Оценка напряжения	командный	25	0,973	0,731
Оценка комфортности	командный	25	0,966	0,556
Уровень психической устойчивости	командный	25	0,947	0,217

Данные, представленные в таблицах, свидетельствуют о том, что по нормальности распределения большинство шкал: «оценка интереса», «оценка эмоционального тонуса», «оценка комфортности» и «уровень психической устойчивости» отличаются от нормального вида. В связи с этим, мы должны выбрать непараметрические методы сравнения двух выборок: командный вид спорта и индивидуальный вид спорта.

Первичная описательная статистика представлена в таблицах 3 и 4. Она необходима для того, чтобы заменить множества значений признака, измеренного на выборке, одним числом.

Таблица 3 – Первичная описательная статистика общей выборки

Шкалы	Медиана	Нижняя	Верхняя	Асимметрия	Стд.ош.
Оценка психической активации	10,000	8,000	13,000	-0,065	0,322
Оценка интереса	7,000	5,000	10,000	0,685***	0,322
Оценка эмоционального тонуса	6,000	4,000	8,000	1,016	0,322
Оценка напряжения	11,000	8,000	12,000	0,287	0,322
Оценка комфортности	8,000	6,000	10,000	0,724***	0,322
Уровень психической устойчивости	7,000	5,000	9,000	-0,427	0,322

По таблице 3 видно, что асимметрия (степень отклонения графика распределения) по шкалам «оценка интереса» (0,685\*\*\*) и «оценка комфортности» (0,724\*\*\*) отличается от симметричного вида относительно среднего значения.

Таблица 4 – Первичная описательная статистика по видам спорта

Шкалы	Вид спорта	Медиана	Нижняя	Верхняя	Асимметрия	Стд.ош.
Оценка психической активации	индивидуальный	10,000	8,000	13,000	-0,343	0,427
Оценка интереса	индивидуальный	7,000	6,000	10,000	0,559	0,427
Оценка эмоционального тонуса	индивидуальный	5,000	3,000	7,000	0,724	0,427
Оценка напряжения	индивидуальный	11,000	7,000	12,000	0,165	0,427
Оценка комфортности	индивидуальный	8,000	6,000	10,000	0,932	0,427
Уровень психической устойчивости	индивидуальный	8,000	5,000	9,000	-0,662	0,427

Шкалы	Вид спорта	Медиана	Нижняя	Верхняя	Асимметрия	Стд.ош.
Оценка психической активации	командный	10,000	9,000	13,000	0,154	0,464
Оценка интереса	командный	7,000	5,000	11,000	0,645	0,464
Оценка эмоционального тонуca	командный	6,000	4,000	9,000	0,895	0,464
Оценка напряжения	командный	10,000	9,000	13,000	0,298	0,464
Оценка комфортности	командный	8,000	6,000	10,000	0,548	0,464
Уровень психической устойчивости	командный	6,000	5,000	7,000	-0,221	0,464

Гипотезу о связи шести переменных: оценка психической активации, оценка интереса, оценка эмоционального тонуca, оценка напряжения, оценка комфортности, уровень психической устойчивости необходимо проверить в отношении коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена.

Проводим корреляцию двух независимых выборок: индивидуальный вид спорта и командный вид спорта (таблицы 5, 6, 7).

Таблица 5 – Корреляционная матрица общей выборки

Общая выборка	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуca	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,38***	0,52***	-0,43***	0,45***	-0,26
Оценка интереса	0,38***	1,00	0,53***	-0,04	0,25	-0,23
Оценка эмоционального тонуca	0,52***	0,53***	1,00	-0,02	0,44***	-0,46***
Оценка напряжения	-0,43***	-0,04	-0,02	1,00	-0,10	-0,04
Оценка комфортности	0,45***	0,25	0,44***	-0,10	1,00	-0,26
Уровень психической устойчивости	-0,26	-0,23	-0,46***	-0,04	-0,26	1,00

Таблица 6 – Корреляционная матрица индивидуального вида спорта

Индивидуальный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,46** *	0,59***	-0,55***	0,40***	-0,26
Оценка интереса	0,46***	1,00	0,44***	-0,15	0,15	-0,15
Оценка эмоционального тонуса	0,59***	0,44** *	1,00	-0,33	0,48***	-0,40***
Оценка напряжения	-0,55***	-0,15	-0,33	1,00	-0,18	0,23
Оценка комфортности	0,40***	0,15	0,48***	-0,18	1,00	-0,40***
Уровень психической устойчивости	-0,26	-0,15	-0,40***	0,23	-0,40***	1,00

Таблица 7 – Корреляционная матрица командного вида спорта

Командный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,32	0,45***	-0,36	0,53***	-0,19
Оценка интереса	0,32	1,00	0,64***	0,06	0,36	-0,32
Оценка эмоционального тонуса	0,45***	0,64***	1,00	0,27	0,41***	-0,40***
Оценка напряжения	-0,36	0,06	0,27	1,00	-0,05	-0,22
Оценка комфортности	0,53***	0,36	0,41***	-0,05	1,00	-0,15
Уровень психической устойчивости	-0,19	-0,32	-0,40***	-0,22	-0,15	1,00

На основании проверки правильности распределения и корреляционного анализа были выбраны непараметрические методы сравнения (табл.8).

Таблица 8 – Непараметрические методы сравнения общей выборки (по критерию U-Манна-Уитни)

Общая выборка	U (инд-й)	Z (ком-й)	p-уров.
Оценка психической активации	329,0	-0,77	0,442
Оценка интереса	367,5	-0,12	0,906
Оценка эмоционального тонуса	288,5	-1,45	0,146
Оценка напряжения	313,0	-1,04	0,299
Оценка комфортности	358,0	-0,28	0,780
Уровень психической устойчивости	257,0	1,99***	0,047***

**Примечание:** 1 группа – индивидуальный вид спорта; 2 группа – командный вид спорта; если «Z» со знаком "-" то во 2 группе (командный вид спорта) больше. Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

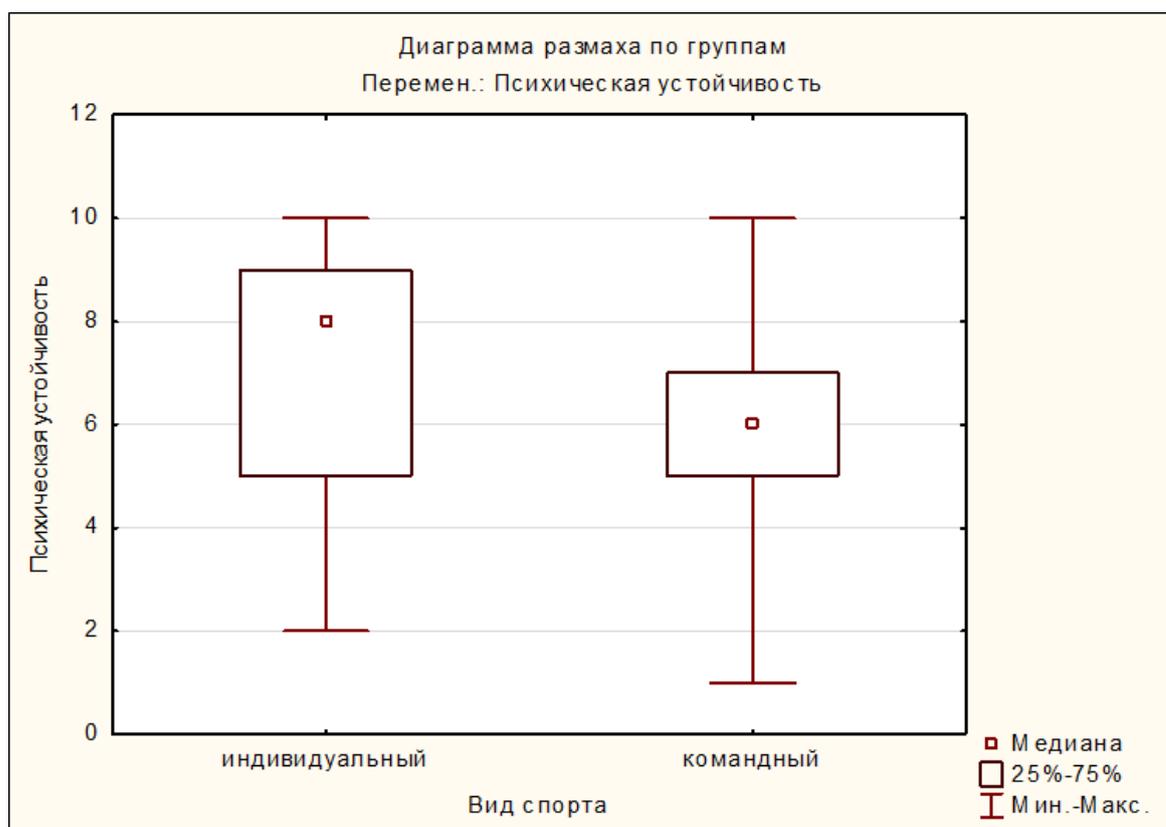


Рисунок 1 – Диаграмма размаха переменной Психическая устойчивость в индивидуальных видах спорта

Из таблицы 8 и рисунка 1 видно, что уровень психической устойчивости среди спортсменов индивидуальных видов спорта выше, чем у спортсменов командных видов спорта, а уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности у спортсменов командных видов спорта выше, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта.

Таблица 9 – Непараметрические методы сравнения шкал психической устойчивости в индивидуальных видах спорта (по критерию U-Манна-Уитни)

Индивидуальный вид спорта	U (высокий)	Z (средний)	p-уров.
Оценка психической активации	58,50000	-1,46135	0,143919
Оценка интереса	53,00000	-1,72063	0,085320
Оценка эмоционального тонуса	41,00000	-2,28631***	0,022237***
Оценка напряжения	79,00000	0,49497	0,620618
Оценка комфортности	37,50000	-2,45130***	0,014235***

**Примечание:** 1 группа – высокий Уровень психической устойчивости; 2 группа – средний Уровень психической устойчивости; если «Z» со знаком "-" то во 2 группе больше. Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

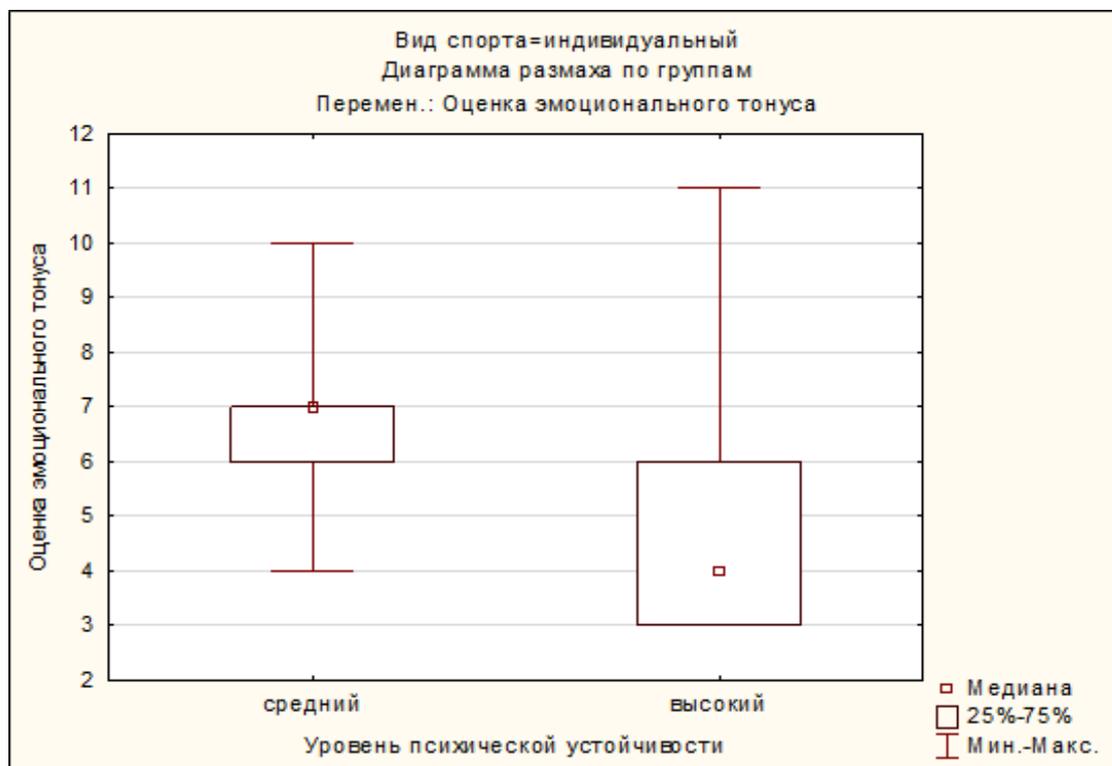


Рисунок 2 – Диаграмма размаха переменной Оценка эмоционального тонуса в индивидуальных видах спорта

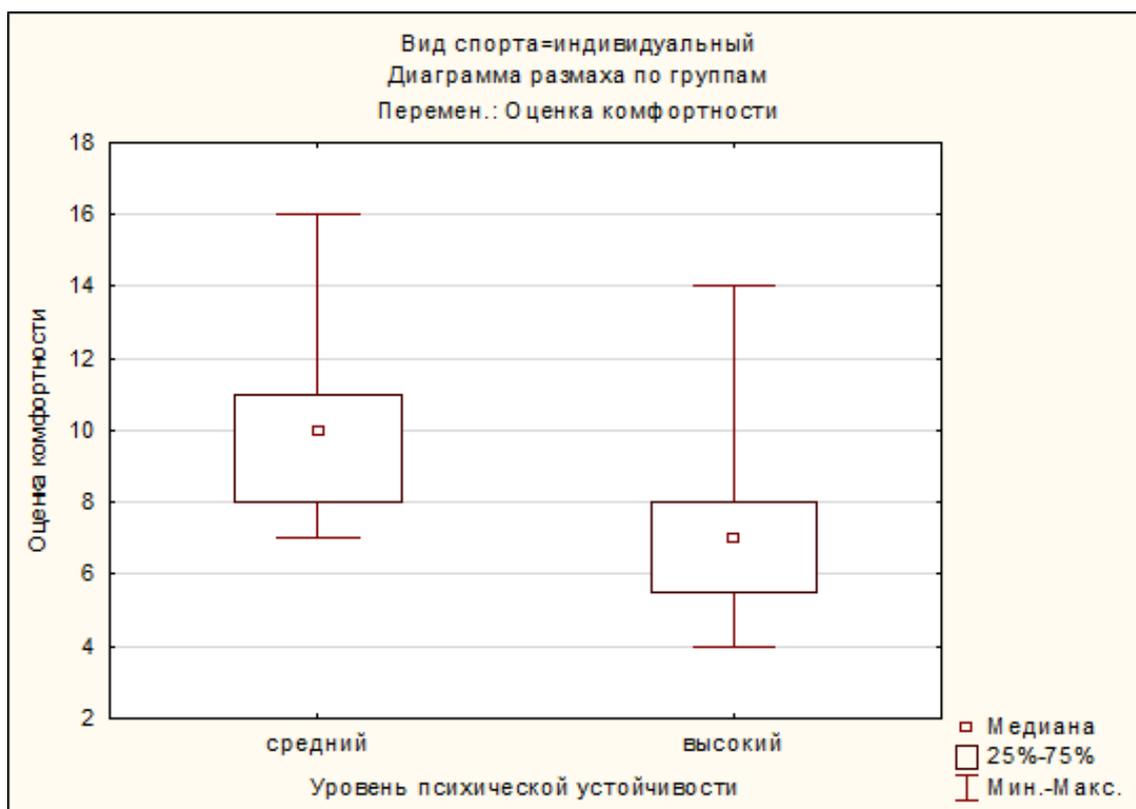


Рисунок 3 – Диаграмма размаха переменной Оценка комфортности  
 в индивидуальных видах спорта

Данные из таблицы 9 и рисунков 1, 2, 3 свидетельствуют о том, что, чем выше уровень психической устойчивости, тем ниже уровень эмоционального тонуса и комфортности в группе спортсменов индивидуальных видов спорта.

Непараметрические методы сравнения шкал психической устойчивости, а также по размах переменной Оценка психической активации представлены в таблице 10 и рисунке 4.

Таблица 10 – Непараметрические методы сравнения шкал психической устойчивости в командных видах спорта (по критерию U-Манна-Уитни)

Командный	U	Z	p-уров.
Оценка психической активации	22,00000	-2,28858***	0,022104***
Оценка интереса	28,00000	-1,86607	0,062032
Оценка эмоционального тонуса	34,50000	-1,40836	0,159026

Командный	U	Z	p-уров.
Оценка напряжения	44,50000	0,70418	0,481322
Оценка комфортности	28,50000	-1,83086	0,067122

**Примечание:** 1 группа – высокий Уровень психической устойчивости; 2 группа – средний уровень психической устойчивости; если «Z» со знаком "-" то во 2 группе больше. Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

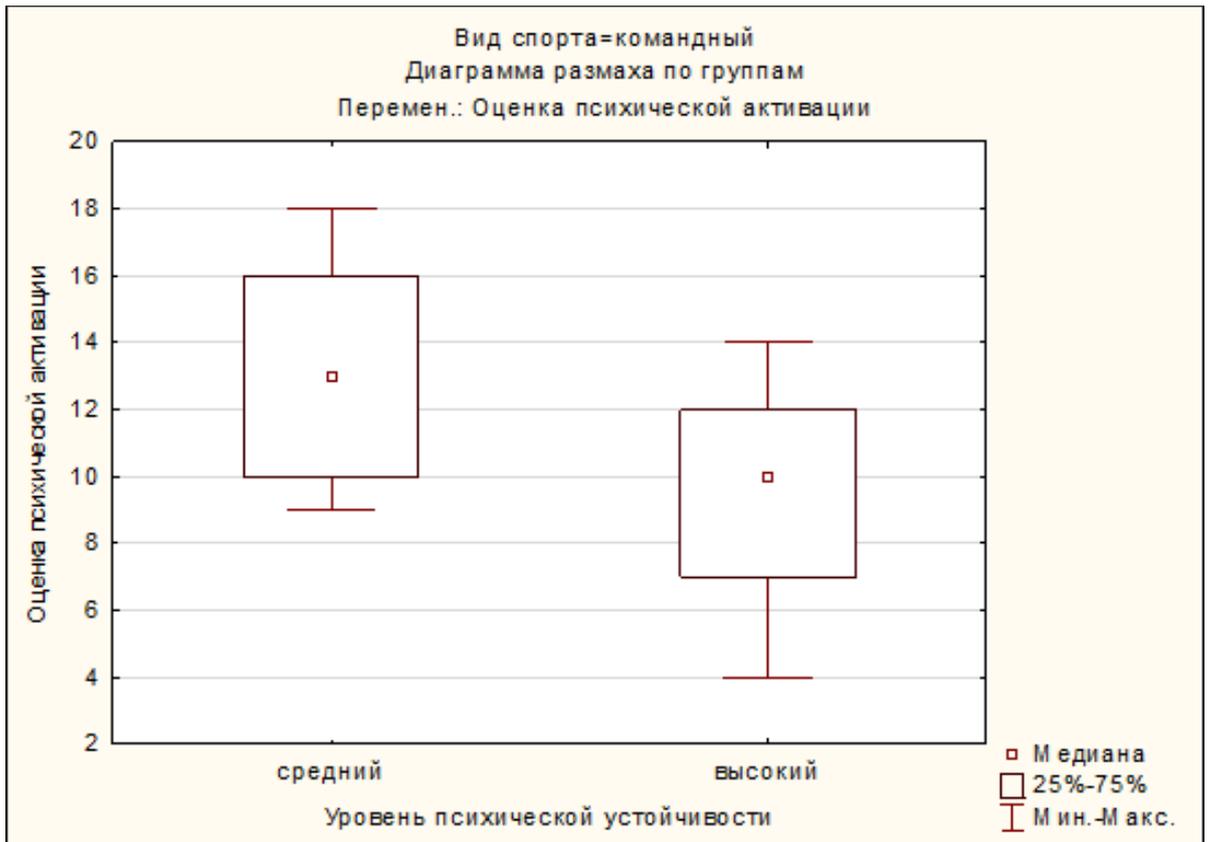


Рисунок 4 – Диаграмма размаха переменной Оценка психической активации в командных видах спорта

По результатам таблицы 10 и рисунка 4 видно, что, чем выше уровень психической устойчивости, тем ниже уровень психической активации.

Далее мы провели дисперсионный анализ уровня психической устойчивости и ее шкал (таблицы 11, 12, 13, 14) и рисунки 5, 6, 7, 8).

Таблица 11 – Дисперсионный анализ – 1 (шкала оценка интереса)

Вид спорта	MS	MS	F	p
Оценка интереса	9,560824	3,212986	2,975682	0,090352
Уровень психической устойчивости	MS	MS	F	p
Оценка Интереса	2,302918	3,348018	0,687845	0,507173
Взаимодействие факторов	MS	MS	F	p
Оценка интереса	3,449412	3,217708	1,072009	0,387389

Зависимость различий между шкалами «Оценка интереса» и «Уровень психической устойчивости» от вида спорта.

	Степени	Оценка интереса	Оценка интереса	Оценка интереса	Оценка интереса
Св. член	1	1306,89***	1306,89***	128,15***	0,00***
Уровень психической устойчивости	2	84,87***	42,43***	4,16***	0,02***
Вид спорта	1	6,13	6,13	0,60	0,44
Уровень психической устойчивости* Вид спорта	2	13,01	6,51	0,64	0,53
Ошибка	49	499,72	10,20		
Всего	54	591,35			
		SS	MS	F	p

**Примечание:** Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

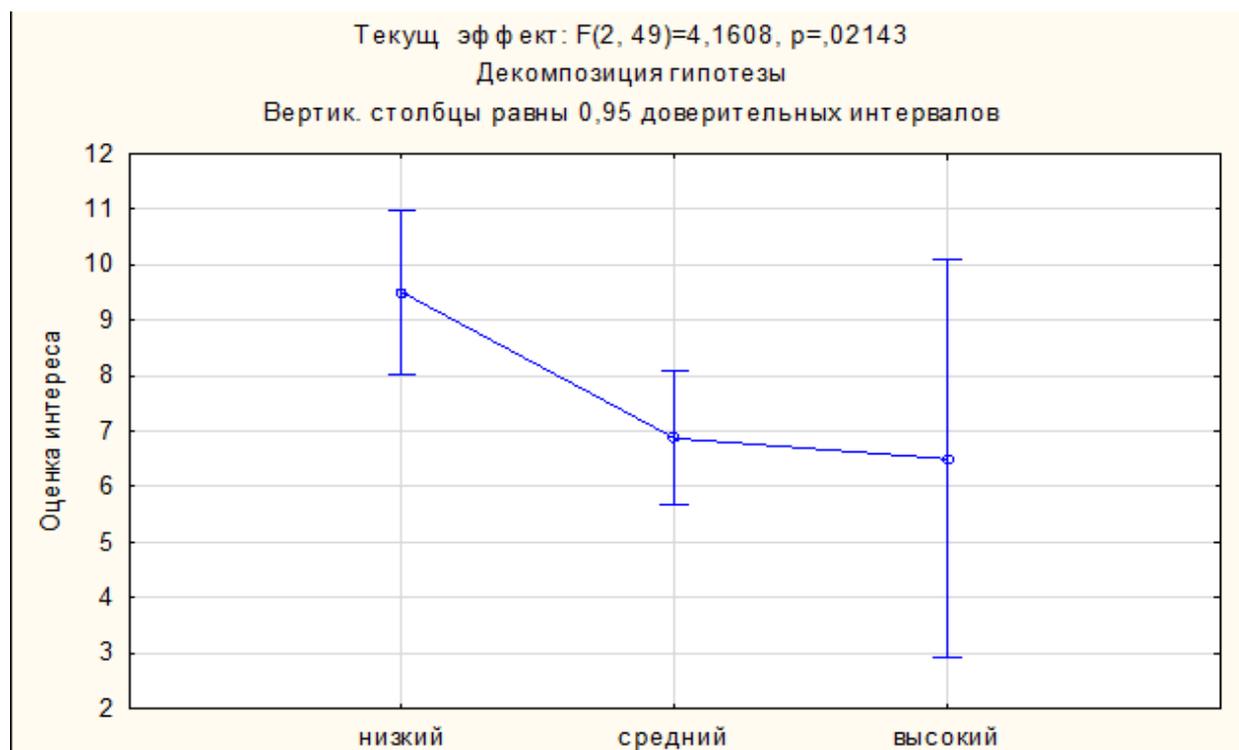


Рисунок 5 –Уровень психической устойчивости; МНК средние

Таблица 12 – Дисперсионный анализ – 2 (шкала оценка напряжения)

Вид спорта	MS	MS	F	p
Оценка напряжения	1,599527	2,482472	0,644328	0,425733
<b>Уровень психической устойчивости</b>	MS	MS	F	p
Оценка напряжения	2,331885	2,891851	0,806364	0,451982
<b>Взаимодействие факторов</b>	MS	MS	F	p
Оценка напряжения	2,179787	2,560298	0,851380	0,520337

Зависимость различий между шкалами «Оценка напряжения» и «Уровень психической устойчивости» от вида спорта.

	Степени	Оценка напряжения	Оценка напряжения	Оценка напряжения	Оценка напряжения
Св. член	1	2130,27***	2130,27***	236,47***	0,00***
Вид спорта	1	42,62***	42,62***	4,73***	0,03***
Уровень психической устойчивости	2	16,55	8,27	0,92	0,41
Вид спорта* Уровень психической устойчивости	2	34,42	17,21	1,91	0,16
Ошибка	49	441,41	9,01		
Всего	54	494,73			
		SS	MS	F	p

**Примечание:** Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.



Рисунок 6 – Уровень психической устойчивости; МНК средние

Таблица 13 – Дисперсионный анализ – 3 (шкала оценка психической активации)

Вид спорта	MS	MS	F	p
Оценка психической активации	1,111590	4,460909	0,249185	0,619716
<b>Уровень психической устойчивости</b>	MS	MS	F	p
Оценка психической активации	0,623097	4,375867	0,142394	0,867616
<b>Взаимодействие факторов</b>	MS	MS	F	p
Оценка психической активации	2,047914	4,172320	0,490833	0,781479

Зависимость различий между шкалами «Оценка психической активации» и «Уровень психической устойчивости» от вида спорта.

	Степени	Оценка психической активации	Оценка психической активации	Оценка психической активации	Оценка психической активации
Св. член	1	2693,244***	2693,244***	219,8746***	0,000000***
Уровень психической устойчивости	2	96,771***	48,386***	3,9502***	0,025674***
Вид спорта	1	0,073	0,073	0,0059	0,938880
Уровень психической устойчивости* Вид спорта	2	19,512	9,756	0,7965	0,456672
Ошибка	49	600,201	12,249		
Всего	54	727,636			
		SS	MS	F	p

**Примечание:** Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

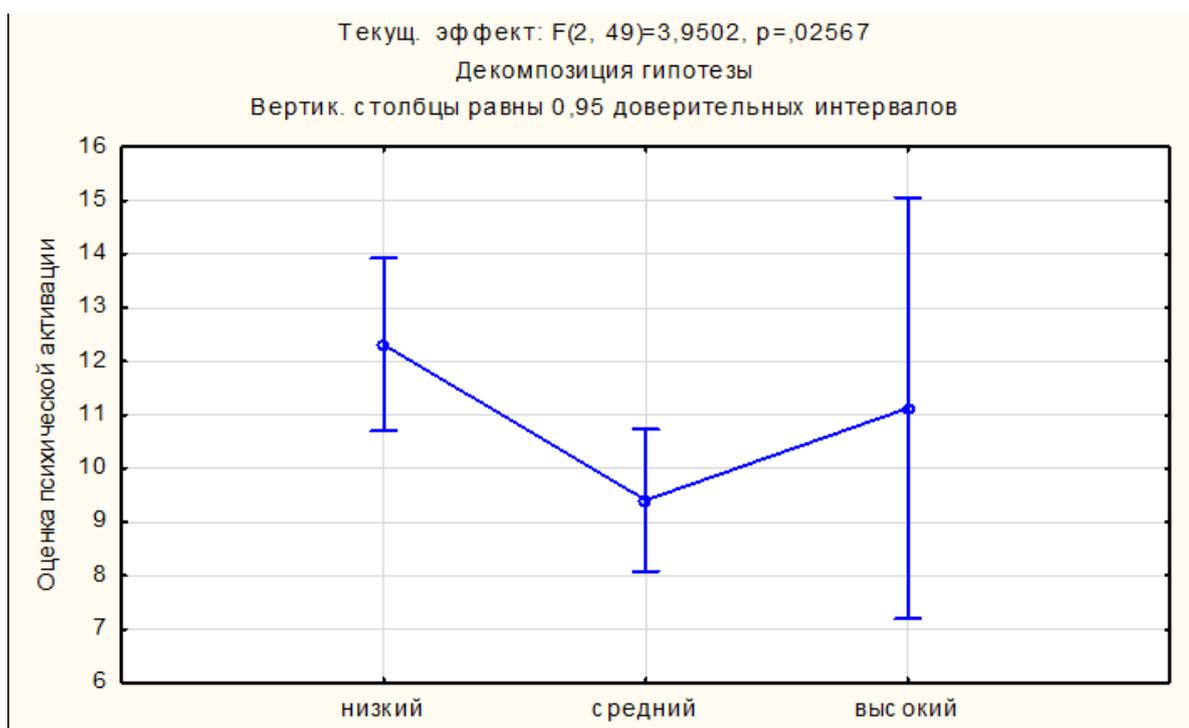


Рисунок 7 – Уровень психической устойчивости; МНК средние

Таблица 14 – Дисперсионный анализ – 4 (шкала оценка комфортности)

Вид спорта	MS	MS	F	p
Оценка комфортности	1,457528	3,531010	0,412779	0,523332
<b>Уровень психической устойчивости</b>	MS	MS	F	p
Оценка комфортности	0,965370	2,651216	0,364123	0,696563
<b>Взаимодействие факторов</b>	MS	MS	F	p
Оценка комфортности	1,702437	2,736380	0,622149	0,683528

Зависимость различий между шкалами «Оценка комфортности» и «Уровень психической устойчивости» от вида спорта.

	Степени	Оценка комфортности	Оценка комфортности	Оценка Комфортности	Оценка комфортности
Св. член	1	1333,65***	1333,65***	168,15***	0,00***
Вид спорта	1	1,45	1,45	0,18	0,67
Уровень психической устойчивости	2	106,39***	53,20***	6,71***	0,00***
Вид спорта*Уровень психической устойчивости	2	1,79	0,89	0,11	0,89
Ошибка	49	388,63	7,93		
Всего	54	499,53			
		SS	MS	F	p

**Примечание:** Символом «\*\*\*» отмечены значимые различия.

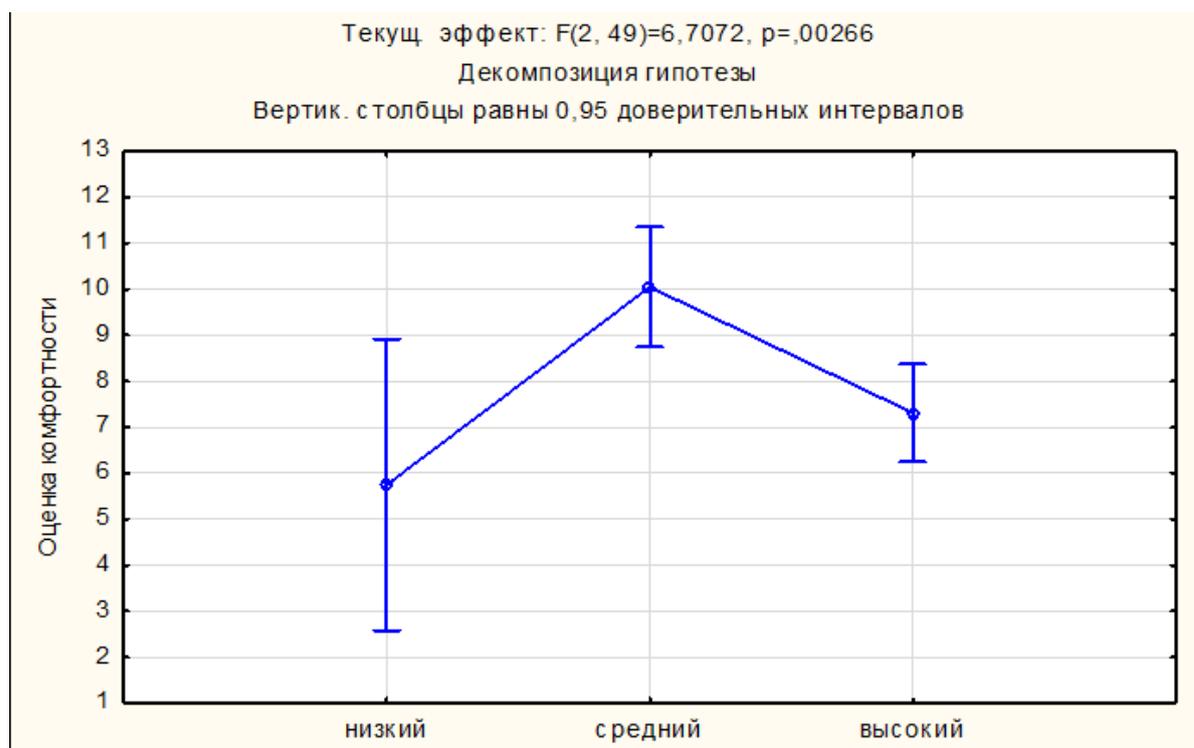


Рисунок 8 – Уровень психической устойчивости; МНК средние

Дисперсионный анализ проведен там, где гомогенность дисперсий присутствует.

Проведем анализ данных теста Люшера до и после проведения методик (табл.15).

Таблица 15 – Первое выполнение теста Люшера: индивидуальный спорт

№	Цвет	Явное предпочтение ++		Предпочтение XX		Безразличие к цвету ==		Антипатия к цвету --	
1	синий	3*	6*	5*	3*	3*	5	4	0
2	зеленый	6*	5*	5*	4*	2*	3	2	0
3	красный	4*	7*	7*	4*	4*	4	0	1
4	желтый	5*	7*	3*	3*	5*	2	3	1
5	фиолетовый	5	1	4	7	1	0	2	9
6	коричневый	1	0	0	4	6	8	5	6
7	черный	3	1	4	3	3	4	7	5
8	серый	1	2	2	1	6	3	7	8

По таблице 15 можно оценить положение основных цветов (синий, зеленый, красный, желтый). Количество выборов основных цветов преобладает над выбором дополнительных цветов в 1-й – 5-й позициях (сумма выборов основных цветов = 91; сумма выборов дополнительных цветов = 39).

Таблица 16 – Второе выполнение теста Люшера: индивидуальный вид спорта

№	Цвет	Явное предпочтение ++		Предпочтение XX		Безразличие к цвету ==		Антипатия к цвету --	
1	синий	5*	6*	5*	4*	3*	4	3	0
2	зеленый	7*	4*	4*	8*	1*	2	2	1
3	красный	4*	7*	3*	5*	6*	5	0	0
4	желтый	5*	8*	5*	1*	7*	3	1	1
5	фиолетовый	5	2	3	5	4	0	2	9
6	коричневый	0	1	2	3	2	8	6	6
7	черный	3	0	4	2	3	4	10	4
8	серый	1	2	3	1	4	4	6	8

По таблице 16 можно оценить положение основных цветов (синий, зеленый, красный, желтый). Количество выборов основных цветов преобладает над выбором дополнительных цветов в 1-й – 5-й позициях (сумма выборов основных цветов = 98; сумма выборов дополнительных цветов = 37).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что желаемое состояние спортсменов индивидуальных видов спорта совпадает с действительным.

Рассмотрим результаты спортсменов командных видов спорта по тесту Люшера.

Таблица 17 – Первое выполнение теста Люшера: командный вид спорта

№	Цвет	Явное предпочтение ++		Предпочтение XX		Безразличие к цвету ==		Антипатия к цвету --	
1	синий	8*	3*	1*	1*	6*	5	1	1
2	зеленый	5*	4*	5*	5*	3*	4	0	1
3	красный	7*	5*	4*	5*	1*	2	1	1
4	желтый	3*	7*	7*	5*	1*	0	3	0
5	фиолетовый	6	3	2	4	0	2	3	3
6	коричневый	0	0	1	1	3	5	8	7
7	черный	0	3	3	1	4	4	5	5
8	серый	0	0	1	3	7	3	4	7

По таблице 17 можно оценить положение основных цветов (синий, зеленый, красный, желтый). Количество выборов основных цветов преобладает над выбором дополнительных цветов в 1-й – 5-й позициях (сумма выборов основных цветов = 86; сумма выборов дополнительных цветов = 42).

Таблица 18 – Второе выполнение теста Люшера: командный вид спорта

№	Цвет	Явное предпочтение ++		Предпочтение XX		Безразличие к цвету ==		Антипатия к цвету --	
1	синий	7*	8*	1*	4*	5*	2	1	2
2	зеленый	3*	2*	3*	7*	6*	3	1	0
3	красный	5*	3*	3*	6*	1*	5	1	1
4	желтый	4*	6*	4*	5*	2*	1	3	0

№	Цвет	Явное предпочтение ++		Предпочтение ХХ		Безразличие к цвету ==		Антипатия к цвету --	
5	фиолетовый	5	2	5	4	0	1	2	4
6	коричневый	0	0	2	1	4	5	4	9
7	черный	2	1	5	0	2	2	8	4
8	серый	0	0	3	0	6	6	5	5

По таблице 18 можно оценить положение основных цветов (синий, зеленый, красный, желтый). Количество выборов основных цветов преобладает над выбором дополнительных цветов в 1-й – 5-й позициях (сумма выборов основных цветов = 85; сумма выборов дополнительных цветов = 42).

Можно сделать вывод о том, что желаемое состояние спортсменов командных видов спорта совпадает с действительным.

На основании вышеизложенных результатов исследования гипотеза о том, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта подтверждена.

Независимо от вида спорта уровень психической устойчивости влияет на уровень психической активации. Чем выше психическая устойчивость, тем ниже уровень психической активации, эмоционального тонуса и комфортности. А если уровень психической устойчивости низкий, то уровень психической активации также снижается по закону Йеркса – Додсона.

Уровень желаемого состояния спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта совпадает с действительным.

Из второй главы следуют выводы, что уровень психической устойчивости у спортсменов высокой квалификации в индивидуальных видах спорта выше, чем у спортсменов в командных видах спорта, и что независимо от вида спорта высокий уровень психической устойчивости понижает уровни психической активации, эмоционального тонуса и комфортности, а также, что уровень желаемого состояния спортсменов высокой квалификации в командном и

индивидуальном видах спорта совпадает с действительным. Гипотезы подтверждены.

### **3 КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

#### **3.1 Теоретическое обоснование психологического сопровождения спортсменов высоких достижений**

Разработка психологического сопровождения спортсменов в разные периоды спортивной деятельности (тренировочный, предсоревновательный, соревновательный) является важной задачей спортивных психологов. В связи с тем, что спортсмены сталкиваются с достаточно высокой конкуренцией, то их уровень стресса и переживаний постоянно увеличивается. Из соревнования к соревнованию юные спортсмены ощущают все большую ответственность за свои результаты, так как они являются прямым показателем их навыков. Все это является стрессорами для спортсменов, поэтому важно оказать своевременную психологическую помощь спортсмену.

Ю.Б. Щербатых в своих научных трудах описывает поведенческие симптомы стресса. Например, нарушения психомоторики могут проявляться: в избыточном напряжении мышц (особенно часто – лица и «воротниковой» зоны); дрожании рук; изменении ритма дыхания; дрожании голоса; уменьшении скорости сенсомоторной реакции; нарушении речевых функций и т. д. [29].

Необходимо отметить, что слово «стресс» является заимствованным из английского языка. Перевод и значение в психологии следующее – внешнее воздействие, напряжение, усилие. В психологию данный термин внес канадский физиолог Ганс Селье. Он сформулировал точное определение понятия и универсальную концепцию стресса. Как считал автор, «стресс является одним из способов достижения устойчивости организма в ответ на действие отрицательных факторов» [0].

В спорте самыми распространенными видами стресса являются: собственно соревнования и тренировки, физические травмы различной тяжести,

физическое и психологическое переутомление, микроклимат в команде (если рассматривать командные виды спорта) и между спортсменом и тренером.

По Г. Селье существует два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс (от греческого «эу» – хороший) разделяется на два варианта: стресс, который вызван положительными эмоциями и несильный стресс, который мобилизует ресурсы личности. Он оказывает положительный эффект. Дистресс (от греческого «дис» – плохой) – отрицательный вид стресса, превышающий эустресс по силе, с которым человек может не справиться, и тот внесет определенные (травмирующие, иногда патологические) изменения в структуру личности. Приятные и неприятные переживания сопровождаются возрастанием напряжения физиологических функций. Авторы, изучающие стресс в своих работах [0, 0, 0] предположили, что отсутствие раздражителей, равно как и избыток в виде различных воздействий, сопровождаются ростом стресса.

Изучив литературу, нам удалось выяснить, что в качестве средств преодоления спортсменами дистресса может выступать постановка сложных, длительных, но доступных (соответствующих уровню подготовки) задачи. Об этом в своей работе «Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях» говорит М.А. Соломченко. Автор утверждает также о втором важном условии – постановка четкой и понятной для спортсмена цели. Постоянная включенность в активную направленную и понятную для юного спортсмена деятельность способна оградить их от чрезмерного влияния дистресса. В противном случае, когда цели не поставлены, деятельность становится не активной, а монотонной и не вызывает положительных эмоций. Итогом может стать полная пассивность (истощение энергетического запаса) и отсутствию активной жизненной позиции [0].

Дж. Гримбер в своей работе «Управление стрессом» описал иной эффект – «один и тот же стресс может вызвать различные реакции у спортсменов». Они называются «факторами обусловливания» и могут быть внешними и внутренними. Как описывалось ранее, развитие человека идет по

исключительно индивидуальному пути, и каждая личность обладает особым, присущим только ей, набором характеристик и качеств. Соответственно и влияние одного и того же стресса на разных спортсменов будет иметь разные эффекты [0]. Средством снижения давления дистресса на психическую деятельность юного спортсмена может стать «социальное преобразование» и перестройка взаимоотношений между товарищами по команде, между тренером и спортсменами.

Определенные требования от тренера и ограничения спортивного комитета являются следствием стрессогенных условий, в которых находятся спортсмены. Помимо этих внешних причин существуют и внутренние. К ним относится недостаточно сформированная психическая устойчивость и собственно неустойчивость. Она может возникнуть в результате невозможности выполнения навязанных тренером непосильных для спортсмена задач, либо вследствие нарушений межличностного общения в команде (если рассматривать командные виды спорта) и среди конкурентов в бытовой жизни. Например, спортсмен в индивидуальном виде спорта находится не на тренировке и не на соревновании, а в обычной бытовой ситуации школьного обучения. Если его конкурентом является одноклассник, то, при недостаточно сформированной психической устойчивости, уровень стресса может возрасти и оказывать влияние на их межличностное общение как вне профессиональной деятельности, так и внутри нее. В ситуации, когда тренер не может правильно оценить уровень подготовки спортсмена, он может требовать выполнения несоответствующих задач.

Психическая устойчивость человека включает в себя эмоциональный аспект. Следовательно, сфера эмоций напрямую связана с преодолением стрессогенных ситуаций. Под эмоциями понимаются определенные непростые по структуре процессы. Они обладают такими функциями как: отражение личной значимости в форме переживаний, оценка ситуаций, побуждение к деятельности и ее организация. То, что имеет сильную эмоциональную окраску – вызывает включение непроизвольной формы внимания и запоминания.

Спортсмен постоянно находится и живет в мире различных эмоций, которые способны повлиять на итоговый результат соревнований [0].

Страсть является сильной, глубокой и длительной эмоцией по сравнению с настроением. Страсть двигает человека к достижению искренне желаемой цели и помогает ему справляться со всеми задачами на пути к этой цели. Но ровно также она может негативно повлиять на деятельность, например, аффект. Он отличается от всех вышеописанных. Это резко выраженное и интенсивное эмоциональное состояние, обладающее «бурными» поведенческими проявлениями и кратковременностью. Учитывая то, что в подростковом возрасте эмоциональная сфера не до конца сформирована либо еще недостаточно устойчива, их эмоции могут при определенных условиях доходить до аффекта [0].

Некоторые авторы, изучая поведение спортсменов отмечают ошибочное мнение тренеров и спортсменов о действии стресса. Так М.А. Соломченко в своей статье «Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях» описывал результаты опроса тренеров и спортсменов о стрессе:

1) «Сигналы стресса не могут причинить мне вред». Данное утверждение он считает неверным, так как стресс действует и на психику, и на соматику [0].

2) «Только слабые люди страдают от стресса». На самом деле действию чрезмерного стресса обычно подвергаются очень загруженные работой люди с высоким уровнем притязаний. В определенном смысле все спортсмены являются потенциальными мишенями для стресса [0, 0].

3) «Я не несу ответственности за стресс в моей жизни, стресс неизбежен, мы все его жертвы». Мы ответственны за большую часть возникновения стресса в нашей жизни. Стресс – это результат того, как мы реагируем на происходящие события. [0, 0].

4) «Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс». В действительности чем сильнее стресс, тем менее мы чувствительны к его симптомам до того момента, пока стресс не достигает такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать [0].

5) «Опознать источники чрезмерного стресса легко и просто». У некоторых спортсменов признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет стрессор. В этих ситуациях симптомы стресса проявляются в форме психического и физического истощения [0, 0].

6) «Все люди реагируют на стресс одинаково». Люди отличаются по источникам стресса, по симптомам и заболеваниям, развивающимся вследствие чрезмерного стресса [0, 0].

7) «Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс все, что я должен сделать – это сесть и расслабиться». Релаксация полезна, но в действительности мало кто умеет глубоко расслабиться и к тому же снятие стресса не сводится только к расслаблению [0, 0].

В исследовании N. Marwat, Z-U-I. Syed, M.S. Luqman, M. Manzoor представлен вывод о том, что соревновательная тревожность может навредить успеху, и указывают на то, что некоторые спортсмены могут получить пользу от терапии, направленной на снижение тревожности до и во время соревнований [32].

Мы считаем, что психологическое сопровождение спортсменов высоких достижений должно включать в себя психотерапию, так как психолог способен мягко, без вреда для спортсмена помочь ему прожить те переживания, которые он подавил во время соревнований. Тем самым спортсмен приобретает навык справляться с сильными стрессорами и учится применять этот навык. Психолог также способен объяснить спортсмену про его зону ответственности и помочь ему в осознании этой информации. Так как уровень стресса по большей части определяется тем, как сам спортсмен воспринимает ту или иную стрессогенную ситуацию, психолог оказывает влияние на отношение человека к стрессу. Должен проводиться анализ деятельности на тренировках, и оценка дальнейшей физической нагрузки. Предварительная готовность к стрессовым нагрузкам позволит спортсмену избежать, снизить или модифицировать стрессовую реакцию [0].

Выработка определенных типов поведения для спортсмена является одним из видов психотерапии. Так спортсмен может вовремя выявлять, осознанно контролировать и снижать воздействие триггеров, предотвращая эмоциональную реакцию. Такой метод способствует повышению адаптивных функций и психической устойчивости.

Одной из мишеней воздействия психотерапии является внутреннее противоречие личности спортсмена, приводящее его в состояние напряжения. С одной стороны, стрессы полезны для организма, так как они позволяют нам подготовиться к их воздействиям. Во время спортивной тренировки повторяющиеся стрессоры, такие как, неудачи в выполнении какого-либо элемента тренировки, ссоры с тренером и сокомандниками, поломка атрибутики, неверный расчет физической нагрузки и переутомления, способствуют развитию адаптивных функций организма и психики, и в последующем, повышение психической устойчивости к этим стрессам. Психологическое сопровождение и психотерапия может обеспечить спортсмену информационный доступ ко всем этим процессам, и в дальнейшем он начнет замечать воздействие стрессоров на него.

Также нельзя исключать вариант того, что спортсмен начнет «заикливаться» на словах психолога и начнет менять свое поведение и отношение к стрессорам, придавая им слишком высокую значимость. Все внимание и ресурсы спортсмена будут направлены на борьбу со всеми стрессорами, полезными и вредными. Психолог также может заметить эти изменения в поведении и в процессе беседы со спортсменом скорректировать его восприятие. Необходимо объяснить полезные свойства стрессоров в спорте.

Важность психологического сопровождения и подготовки повышается перед соревнованиями. Спортсмен за продолжительное время нахождения в профессии спорта уже изучил способности своего тела и понимает какую физическую нагрузку он способен выдерживать. Также он осознает «расхождение между завышенными требованиями, которые ему предъявляют в различных условиях тренировки и соревнований и реальными возможностями

их выполнения». Подобные задачи обычно ставят спортивные администраторы непосредственно перед соревнованиями, «не интересуясь условиями подготовки к ним и состоянием объективной готовности спортсменов» [0].

Для того, чтобы справиться с высоким напряжением в данной ситуации сопровождающая терапия должна строиться на принципе изменения восприятия (изменение отношения к стрессору). Восприятие напрямую зависит от уровня значимости спорта для спортсмена. А именно значимости самого процесса тренировки, участия в крупных соревнованиях и справедливой конкуренции. Изменение значимости «является одним из важнейших условий сознательного управления стрессом» и в последующем развития психической устойчивости. Есть разница между повторением попыток справиться со стрессом и изменением поведенческой реакции спортсмена на стресс. Как говорилось ранее поведение юного спортсмена очень изменчиво под влиянием стрессов. Оно становится менее управляемым. Спортсмен может неосознанно увеличивать нагрузку во время тренировок, пытаясь добиться результата, которого требует спортивный комитет соревнований. Такое поведение усиливает эффект дистресса. Необходимо построить и отработать индивидуальные установки, подходящие для различных по силе и длительности стрессогенных ситуаций – это будет способствовать выработке автоматизма в поведении спортсмена, играя своеобразного защитного механизма [0].

Одним из способов справиться со стрессом – научиться им управлять. Такой способ имеет свое название стресс-менеджмента. В него входит способ – уход проблемы, который может быть осуществлен следующим образом: необходимо так распределить нагрузку во время тренировок, чтобы спортсмен знал, что он точно способен осилить ее (ситуация успеха). Затем необходим процесс восполнения энергии и физической, и психологической. Метод, благодаря которому выполняются такие условия – это беседа. Она необходима в первую очередь для установления контакта, между психологом и спортсменом. Также важным пунктом является беседа с тренером. Со

спортсменом также необходимо обсуждать подходящие ему варианты активного отдыха, вместо обычного пребывания дома. Активный отдых не позволит выбить спортсмена из быстрого ритма жизни – то есть его внутренние ресурсы будут получать больше положительных эмоций – что благоприятно повлияет на мысли подростка.

Эффективным методом в психологическом сопровождении также выступает релаксация. Обучив спортсмена техникам релаксации, можно добиться снижения процессов возбуждения нервной системы. Одну из таких техник, имеющую название «Аутогенная тренировка» описал А. В. Алексеев в своей книге «Я спокоен. Как защитить себя от стресса». «Слово «аутогенная» происходит от двух греческих слов: «аутос» – «сам» и «генос» – «род». Следовательно, «аутогенная» переводится как «самопорождающая» тренировка, в процессе и в результате которой человек сам себе оказывает необходимую помощь» [2].

Эту тренировку дополнил автор и назвал психорегулирующей тренировкой. Она состоит из успокаивающей и мобилизующей частей. Успокаивающая часть – вариант аутогенной тренировки, особенность которой состоит в том, что в аутогенетическое погружение – особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Мобилизующая часть тренировки обеспечивает приведение функций организма в состояние наивысшей готовности спортсмена к деятельности. Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется 10–20 минут ежедневно или 2-3 раза в день. Сама тренировка может проходить как индивидуально, так и под руководством специалиста. Конечно же, на первых порах, когда происходит разучивание тех действий, которые необходимо выполнять, процедуру лучше выполнять под присмотром специалиста [**Error! Reference source not found.**].

Начинается тренировка с успокаивающей части. Перед началом занятий надо выбрать тихое место, принять удобное положение, закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом). В таком положении следует проговаривать

про себя предложенные ниже формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите [**Error! Reference source not found.**].

Таким образом, становится очевидным факт, что в психологическом сопровождении главную роль играет сам спортсмен и его индивидуальные особенности. Психолог напрямую может воздействовать на его психическую устойчивость через информационную просвещенность, обучение спортсмена специальным техникам. Повышая грамотность спортсмена в сфере его эмоционального реагирования на стрессоры и триггеры, психолог способствует повышению его адаптивных функций.

На успешность психологического сопровождения влияет тренер, его знания в сфере распределения физической нагрузки и социальная грамотность. Если тренер готов идти на контакт со спортивным психологом и выполнять его рекомендации, то это также способствует правильному построению плана тренировок. Психологическая беседа с тренером дает дополнительные знания о свойствах психической устойчивости и стрессах. Рациональное использование авторитета, управления, прав, обязанностей, компетенции как важнейших факторов влияния тренера на юного спортсмена обеспечивает благоприятный климат в межличностном общении. Также эти навыки помогают в решении конфликтных ситуаций, формируя устойчивость и исключая повторение этих стрессовых ситуаций.

Подводя итог, необходимо еще раз отметить важность психологического сопровождения юных спортсменов в период высоких энергозатрат и не только. Важно обучать спортсмена подросткового возраста техникам расслабления, особому восприятию ситуации соревнования, ожидания результатов, а также повысить его компетентность в вопросе адекватного распределения энергии во время тренировок и активного отдыха. Параллельно работа должна проводиться и с тренером, так как он проводит с подростком достаточно большое количество времени и является значимым взрослым, который способен влиять на мотивационно-волевую сферу юного спортсмена, оказать ему помощь и поддержку.

### 3.2 Программа психологического сопровождения спортсменов высших достижений

По результатам проведенного исследования мы разработали модель психологического сопровождения спортсменов (рисунок 9).



Рисунок 9 – Модель психологического сопровождения спортсменов

Нами были сформированы цель и задачи программы психологического сопровождения.

Цель программы – поддержание баланса между психической устойчивостью и уровнем психической активации, эмоционального тонуса и комфортности спортсменов высокой квалификации в индивидуальном и командном видах спорта.

Задачи программы.

1. Диагностика.
2. Понижение уровня тревоги.
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения (релаксационные и дыхательные техники).
4. Оптимизация и восполнение психологических ресурсов спортсмена.

5. Тренировка саморегуляции.
6. Повышение грамотности спортсмена и тренера в вопросе эмоциональной сферы (психологическая беседа).
7. Повторная диагностика.

### **Содержание психологического сопровождения.**

Первый этап – психодиагностическое направление программы включает в себя следующие положения. Необходимо наличие материалов и условий для осуществления диагностики.

Требования к психологу:

1. Безоценочное отношение;
2. Способности к эмпатии;
3. Навыки слушания;
4. Умение объяснить инструкцию методик и заданий понятным для испытуемого языком;
5. Терпимость;
6. Обладание специальными навыками взаимодействия с испытуемым;
7. Обладание специальными знаниями в области спорта, общей психологии и спортивной психологии.

Благодаря этим качествам и навыкам, психолог обеспечивает установление контакта с испытуемым, тем самым снижая тревогу. Это позволяет получить объективные данные, за счет естественного поведения спортсмена.

Консультирующее направление несет в себе обучающий компонент. Психолог здесь является источником информации для спортсмена. Такие качества как: терпимость, безоценочность, открытость, способность к эмпатии и принятию испытуемого помогут последнему получить ответы на все его вопросы по поводу его психического и физического состояния.

Коррекционно-развивающее направление должно основываться на устоявшемся контакте психолога и спортсмена. Доверительное отношение к

специалисту здесь играют важную роль. В данном направлении важно соблюдать следующие принципы и методы:

1. Учет личности спортсмена и его индивидуальности;
2. Опора на имеющиеся у него знания и навыки;
3. Принцип доброжелательности;
4. Беседа, во время выполнения заданий. Позволяет узнать, как спортсмен реагирует на похвалу и порицания;
5. Наблюдение за поведением;
6. Психотерапевтический эффект. Спортсмен должен уйти с занятия спокойным и выражающим желание повторно встретиться.

### **Обоснования коррекционно-развивающего направления и методы.**

Результаты исследования показали, что высокий уровень психической устойчивости не является оптимальным для юных спортсменов, так как снижается уровень психической активации, комфорта и эмоционального тонуса. В связи с этим необходима программа психологического сопровождения, способная поддерживать оптимальный уровень психической устойчивости.

Как говорилось ранее, стрессоры влияют на эмоциональное состояние, вызывая тревогу. Тревога в свою очередь провоцирует напряжения в теле. Мы предлагаем, для понижения уровня тревоги проводить беседу с юным спортсменом, а затем предложить выполнить релаксационные и дыхательные техники.

Аутогенная тренировка, разработанная для людей с высоким уровнем эмоционального и мышечного напряжения, составит основу программы психологического сопровождения спортсменов. Путем самовнушения себе различных ощущений, человек концентрирует свое внимание на них. Постепенно он начинает забывать о ситуациях, вызывающих напряжения. Сначала психологу необходимо выполнять тренировку вместе со спортсменом,

проговаривая формулы, а он должен повторять фразы психолога. Затем спортсмен выучивает формулы и выполняет тренировку самостоятельно.

Основные формулы аутогенной тренировки.

Психолог дает установку, принять удобное положение лежа на спине, ладони направить вверх, закрыть глаза и каждую фразу повторять по 3 раза. Далее следуют инструкции.

1. Сжать левую руку сильно в кулак.
2. Разжать кулак и максимально расслабить пальцы левой руки.
3. Обратить внимание спортсмена на чувстве расслабления и тепла в пальцах левой руки.
4. Попросить повторить напряжение и расслабление левой руки еще раз.
5. Обратить внимание спортсмена на разницу между напряжением и расслаблением.
6. Сконцентрировать внимание на ощущении полного расслабления всей руки. (Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления.)

Такие же действия необходимо проделать с правой рукой.

Далее нужно обратить внимание на расслабление в обеих руках, на ощущении тепла, тяжести верхних конечностей.

Пример вербальных формул.

1. Расслабьте полностью обе руки.
2. Заметьте чувство тяжести и тепла, которое следует за расслаблением.
3. Тепло разливается по вашим рукам, которое следует за расслаблением.
4. Вы чувствуете приятную тяжесть в своих руках, когда позволяете им расслабиться. (Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления).

Далее идет проработка мышц лица. Необходимо стараться полностью расслабить мышцы, глаза должны быть закрыты. Затем сильно зажмурить глаза, обратить внимание на напряжение мышц век, глаз. Расслабив мышцы,

попросить спортсмена почувствовать тепло в мышцах. Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления.

Те же самые действия спортсмену необходимо проделать с челюстными мышцами. Расслабить их по максимуму, затем сжать мышцы губ и челюсти, и снова расслабить. Обратит внимание на ощущении тепла в мышцах. Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления.

После проделанных действий сфокусировать ощущение спортсмена на расслабленных, теплых мышцах всего лица: лба, глаз, челюсти, губ. Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления.

Следующая стадия на пути расслабления – шея. Необходимые действия: затылком упереться в пол, почувствовать напряжение, расслабить мышцы. Обратит внимание на ощущении тепла в мышцах. Попросить запомнить эти ощущения, которые следуют после расслабления.

Не напрягая руки, поднять оба плеча вверх, мышцы должны прогреться от напряжения. Опустить плечи, отметить контраст, когда плечи напряжены и расслаблены. Также попросить запомнить эти ощущения.

Далее просим напрячь мышцы ягодиц и нижних конечностей как можно сильнее, а затем расслабить. Прodelать эти действия второй раз.

После мышц ног необходимо проработать мышцы груди и живота, чередуя напряжение с расслаблением мышц живота. Дыхание должно быть медленным и ровным.

В конце данной тренировки необходимо проговорить, что после упражнений спортсмен чувствует себя отдохнувшим и бодрым, появляется чувство спокойствия и уверенности в себе. Попросить сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, напрячь ноги, потянуться, повернуть головой направо и налево, вперед и назад. Затем открыть глаза и снова сфокусировать внимание на ощущении бодрости.

Также существует другой вариант аутогенной тренировки – психорегулирующая тренировка. Ее принцип состоит не в действиях, а в словах, которые сам спортсмен должен говорить самому себе. Необходимо

принять удобное положение, сидя или лежа, и проговаривать определенные формулы. Они имеют различные цели. Настрой на тренировку:

1. Мне хорошо и приятно.
2. Буду усиленно выполнять тренировочную нагрузку.
3. Дышу глубоко, сердце бьётся ритмично.
4. Чувствую бодрость во всем моем теле.
5. Потягиваюсь, открываю глаза.
6. Тело напряжено как пружина.
7. Я полон(-на) сил и бодрости, я готов(-а) к мышечной нагрузке.
8. Быстро встаю, руки вверх (сделать глубокий вдох, при выдохе

дыхание задержать, затем напряжено, и глубоко выдохнуть).

Улучшение здоровья, самоутверждения, ликвидации чувства страха, боязни.

1. С каждым днем я все более уверен(-а) в себе.
2. Владею собой все лучше и лучше.
3. Страх и боязнь все меньше меня беспокоят.
4. Настроение бодрое и веселое.
5. Чувствую прилив бодрости, энергии, уверенности в себе.
6. Я все могу и все преодолею.
7. Я хочу быть здоровым(-ой) и счастливым(-ой) и буду.
8. Я способен(-на) «бороться» и «побеждать».

Для успешной деятельности (С. Уолкер)

1. Внимание сосредоточено.
2. Тренируюсь с интересом.
3. Чувствую прилив сил, подъем настроения.
4. Хочу работать.
5. Мне надо добиться успеха.
6. Я добьюсь успеха сегодня, завтра и всегда.
7. Я обязательно добьюсь успеха.
8. Мне легко и приятно.

## 9. Я совершенно спокойна.

Также существуют формулы, которые можно применять непосредственно перед активной деятельностью (перед соревнованиями, финальными тренировками). Мобилизующая часть.

1. В моём теле возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. Дыхание глубокое, учащенное.
5. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
6. Озноб еще сильнее.
7. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
8. Я все бодрее и бодрее!
9. Открываю широко глаза.
10. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
11. Я приятно возбужден(-а).
12. Я полон(-а) энергии.
13. Я как сжатая пружина.
14. Я полностью мобилизован(-а)!
15. Я готов(-а) действовать.

Аутогенная тренировка способствует снятию напряжения и мышечного, в т.ч. эмоционального, а так как она включает в себя правильное дыхание, то имеет эффект релаксации.

Следующая задача – оптимизировать и восполнить психологические ресурсы. Одним из подходящих методов является арт-терапия. Арт-терапия – это метод психотерапии, который основывается на применении искусства в процессе терапии. Он базируется на междисциплинарном взаимодействии психологии, педагогики, медицины, а также культуры. Данный метод позволит юному спортсмену через символы показать различные чувства и эмоции, которые сдерживал во время тренировок и соревнований, тем самым он

исследует и учится их понимать. Арт-терапия включает в себя огромное количество направлений. И даже на сегодняшний день, появляются новые виды Арт-терапевтического воздействия. Среди основных можно привести в пример следующие.

1. Изотерапия – терапия с использованием рисунков. Спортсмен может пользоваться различными материалами: кистями, красками, карандашами, бумагой, картоном и т.д.

2. Песочная терапия – Арт-терапевтическая работа с использованием песка. Клиенту необходимо создать картины из песка, проигрывая определенный сюжет, тем самым проживая его с новыми чувствами.

3. Музыкалотерапия – направление в методе арт-терапии, которое основывается на лечении при помощи музыки. Варианты прослушать музыку, проиграть ее в независимости от того, умеет спортсмен или нет, также создать собственный ритм и мелодию.

4. Фототерапия – Арт-терапия с использованием фотографий. Клиенту предоставляется возможность поработать со своими или чужими фотографиями, составляя из них общую картину, сюжет картин и т.п..

5. МАК – Арт-терапия, в которой применяются метафорические ассоциативные карты. Такие карты, несмотря на огромное их разнообразие, помогают клиентам сделать выбор, найдя неожиданное решение проблемы и взглянуть на нее с различных сторон.

6. Коллажирование – лечение с помощью создания коллажей. Бумага, вырезанные картинки превращаются в карту желаемого.

7. Куклотерапия – терапевтическое воздействие при помощи кукол. Клиент может изготовить куклу из различных материалов.

Чтобы выбрать наилучший вариант работы с спортсменом необходимо проводить беседу. Она позволит психологу узнать о предпочтениях, вкусах и о типе восприятия (визуальное, аудиальное и кинестетическое). Вышеописанные виды арт-терапии подходят для индивидуальной и групповой терапии.

В основе метода Арт-терапии лежит воздействие цветов на организм.

Синий и голубой – способствуют снижению гиперактивности, восстанавливают силы после сильных переживаний;

Зеленый – дает чувство уверенности и спокойствия, повышает умственную работоспособность и концентрацию внимания.

Желтый – стимулирует зрительное восприятие, остроту зрения и устойчивость внимания;

Коричневый – способствует легкому переключению внимания.

Лучше всего цвет будет воздействовать на спортсмена во время рисования или разукрашивания картинок, при этом допускается включать особую музыку, которая не имеет четкой эмоциональной окраски. Звуки музыки на фоне будут оказывать расслабляющее действие.

### **Тренировка саморегуляции.**

Часто мысли спортсменов о проигрыше, недостаточной готовности или о том, что может что-то не получиться, приводят к заикливанию. Поэтому необходимо обучить спортсмена представлять ситуацию успеха, регулировать поведение и эмоциональные реакции. Коротков К. Г., Короткова А. К. предлагают следующие упражнения.

«Геометрия дыхания» выполняется сидя или стоя. Спортсмену даётся следующая инструкция: «сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, представьте круг и медленно выдыхайте в него воздух». Данные действия нужно повторить 3-4 раза. «Теперь снова глубоко вдохните и представив треугольник выдыхайте в него. Далее повторите те же действия, представляя квадрат».

«Жизненная сила». выполняется лежа на спине. «Расслабьтесь, выше дыхание медленное и ритмичное. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу».

«Пламя свечи» выполнять можно в любом, удобном для спортсмена положении. «Сделайте глубокий вдох, а выдыхать необходимо маленькими порциями, как будто задуваете свечу. Каждая последующая порция должна

быть меньше предыдущей». Начинать нужно с трех порций и постепенно увеличивать их до десяти.

«Поединок» выполняется стоя. «Поднимите руки вверх и представьте, что вы держите все ваше напряжение и переживания. Теперь со звуком «ХА» резким движением сбросьте его вниз.» Важно повторить его несколько раз, звук при этом должен произноситься не голосом, а благодаря большому объему воздуха.

Техники саморегуляции широко представлены в работе Ю.В. Щербатых [30].

В решении задачи – повышение грамотности спортсмена и тренера в вопросе эмоциональной сферы – основным методом является психологическая беседа. Спортсмен по мере выполнения всех вышеописанных упражнений и задач будет лучше понимать свои эмоции и то, как стрессоры его профессии влияют на него. В процессе внедрения этих упражнений в свой ритм жизни юный спортсмен обучится саморегуляции, расслаблению и тем самым обретет контроль не только над телом, но и над эмоциями. Интеллектуально он будет понимать, что ему необходимо сделать, чтобы его психическая устойчивость не мешала излишним напряжением, а помогала ему достигать высоких результатов на соревнованиях.

Для оптимального распределения нагрузки занятия необходимо проводить занятия длительностью 40-45 минут, количество встреч – 2 раза в неделю. Общая длительность сопровождения, необходимая для закрепления результата – 1,5–2 месяца

Данная модель психологического сопровождения включает в себя заключительный этап – повторная диагностика с целью

### **Ожидаемые результаты.**

Эффект от комплексного подхода к личности спортсмена и обучение его техникам релаксации способствует оптимальному уровню психической устойчивости, комфортности, интереса, эмоционального тонуса и психической активации. Юный спортсмен будет обладать навыками релаксации и

саморегуляции своего поведения, а также лучше понимать свои эмоции за счет консультативного направления работы.

Рекомендации по реализации данного вида сопровождения.

Спортивный психолог ежедневно ведет прием спортсменов. Задавая им различные вопросы, наблюдая за их реакцией и поведением он за короткое время проводит оценку их актуального состояния. Для успешной реализации программы психологического сопровождения необходимо:

1. Расширение штата психологов;
2. Наличие кабинета со всем необходимым для проведения техник релаксации и арт-терапии;
3. Проведение общих собраний для обсуждения спорных моментов (супервизия);
4. Обязательность соблюдения всех требований к психологу;
5. Распределение спортсменов так, чтобы на протяжении всей программы с одним спортсменом проводил занятие постоянный психолог.

Таким образом, психологическое сопровождение спортсменов на разных этапах спортивной подготовки является неотъемлемой частью. Оказанное своевременное психологическая помощь поможет спортсмену справиться с различными эмоциями, сбалансировать уровень психической устойчивости, эмоционального тонуса с ощущением комфорта. Модель психологического сопровождения ориентирована на психодиагностическое, консультативное и коррекционно-развивающее направления. Можно проводить как индивидуальную, так и групповую работу в зависимости от запроса. Основными психотерапевтическими техниками, которые мы предлагаем в программе, являются дыхательная гимнастика, релаксационные техники, арт-терапия: рисуночная, маскотерапия, фототерапия, куклотерапия, техники саморегуляции др.

Из третьей главы следует вывод о полезности данной модели психологического сопровождения спортсменов в командном и индивидуальном видах спорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования нами были сформулированы следующие выводы.

Теоретический анализ научно-литературных источников показал, что психическая устойчивость спортсменов высшей квалификации играет важную роль в спортивной деятельности на разных этапах спортивной подготовки, так как спортсмены постоянно сталкиваются с повышенными требованиями к своей личности и с конкуренцией на игровом поле; беспрестанно растет интерес к их физической подготовке и индивидуально-психологическим особенностям личности. Психическая устойчивость – это способность спортсмена посредством развития саморегуляции и самоуправления противостоять сильным стрессорам, исходящим извне, при этом, не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба общему здоровью. Психическая устойчивость, в которую входит способность личности адаптироваться к разрушающим факторам, способна обеспечить успешное прохождение всех этапов соревнования.

На сегодняшний день недостаточно внимания уделяется повышению психической устойчивости юных спортсменов подросткового возраста, так как подростковый период – период перехода от детства к взрослости. В данный период происходят специфические процессы. Психическая устойчивость на данном возрастном этапе еще нестабильна и трудно контролируема. Специфические особенности подросткового возраста влияют на адаптивные функции работы психики, поэтому в первую очередь необходимо учитывать психофизиологические особенности детей подросткового возраста.

Результаты проведенного исследования выявили особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта. Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем у спортсменов в командных видах спорта. Также

установлено, что высокий уровень психической устойчивости влияет на уровень других важных показателей таких как: эмоциональный тонус, психическая активация и комфортность. Данные показатели снижаются при повышении психической устойчивости. Такая закономерность позволила сделать вывод о том, что высокий уровень психической устойчивости недостаточен, так как юные спортсмены при этом теряют ощущение благополучия, покоя, гармонии, у них также может снижаться интерес, показатели энергетических ресурсов, которые оказывают побудительную функцию, а также может наблюдаться несоответствие состояния нервной системы поведенческому акту вследствие снижения уровня психической активации.

Исходя из интерпретации результатов можно сделать вывод о полезности гармонии между уровнями психической устойчивости, эмоционального тонуса, комфортности и психической активации. Для реализации данной цели нами была разработана концептуальная модель психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации в командных и индивидуальных видах спорта в возрасте от 14 до 18 лет. Психологическое сопровождение спортсменов высоких достижений должно включать в себя психотерапию. Психолог способен мягко, без вреда для спортсмена помочь ему прожить те переживания, которые он подавил во время соревновательной деятельности или на тренировке. Важно обучать спортсмена подросткового возраста техникам расслабления, особому восприятию ситуации соревнования, ожидания результатов, а также повысить его компетентность в вопросе адекватного распределения энергии во время тренировок и активного отдыха. Психологическое сопровождение спортсменов можно проводить как индивидуальную, так и в группах в зависимости от запроса. Основными психотерапевтическими техниками, которые мы предлагаем в программе, являются дыхательная гимнастика, релаксационные техники, арт-терапия: рисуночная, маскотерапия, фототерапия, куклотерапия, техники саморегуляции др. В разработанной программе представлены упражнения,

техники для поддержания баланса психической устойчивости, а также ее повышение.

Поставленные в работе цель, задачи, гипотеза, выполнены в полном объеме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. – М., 1976. – 276 с.
2. Алексеев, А. В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса (методика тренировки психики и контроля эмоций) / А. В. Алексеев. – Ростов н/Дону: Изд-во «Феникс», 2004. – 132 с.
3. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т.Н. Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
4. Гиссен, Л. Д. Время стрессов Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – Москва: ФиС, 1990. – 253 с.
5. Гринбер, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринбер. – 7-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 152 с.
6. Демидова, А.Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А.Г. Демидова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2011. – С. 361-371.
7. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.
8. Игуменов, В.М. Характеристика сбивающих факторов соревновательной надежности в борьбе / В.М. Игуменов, М.Г. Мамиашвили // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы всероссийской научной конференции. – М.: РГУФК, 2004. – С. 3–7.
9. Киреева, М.В. Психологическая культура как условие нервно-психического здоровья студентов-медиков / М.В. Киреева; БелГУ // Психологическая культура личности: теория и практика: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Белгород, 23 апр. 2009 г. / Белгор. гос. ун-т; отв. ред. Н.И. Исаева. – Белгород, 2009. – С. 186-190.

10. Кручинин, С. А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям: автореф. к.психол. наук / С.А. Кручинин – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.

11. Корзунин, В.А. Взаимосвязь методов оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих / В.А. Корзунин, В.В. Юсупов, А.В. Корзунин // Актуальные проблемы авиационной и космической медицины: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию кафедры авиационной и космической медицины. – СПб.: ВМедА, 2013. – С. 73-75.

12. Кубарева, О. В. К вопросу формирования психической устойчивости / О.В. Кубарева. // Архивариус. – 2015. – № 4. – С. 131-133.

13. Мерзлякова, Д. Р. Психологическая устойчивость человека чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / сост. Д. Р. Мерзлякова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с.

14. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. – Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 154 с.

15. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб. – 2008.

16. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – Москва: ФиС, 1983. – 432 с.

17. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития: детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456с.

18. Небылицын, В.Д. К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы / В.Д. Небылицын // Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – С. 208-229.

19. Никуленко, Т. Г. Психология менеджмента / Т. Г. Никуленко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 349 с.

20. Розанова, В.А. Психология управления / В. А. Розанова. – М.: Интел-Синтез, 2003. – 416 с.
21. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982.
22. Соломченко, М. А. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях / М.А. Соломченко, П.Ю. Алдошин // Наука-2020. – 2015. – С. 81-90.
23. Спицына, О.А. Исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте / О.А. Спицына, Е.А. Шерешкова, Ю.М. Едиханова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – 3(146). – С. 261-269.
24. Тарасова, Е. А. Как победить стресс / Е. А. Тарасова. – Москва: Айрис-пресс, 2002. – 109 с.
25. Учебно-лабораторной практики №2. Апробация психологических методов для исследования личностной сферы школьников [Электронный ресурс] URL.: <https://refdb.ru/look/2680538-pall.html>
26. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ханин Ю.Л. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.
28. Черникова, О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. –М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.
29. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.Б. Щербатых. – СПб.: Питер, 2011. – 256 с.
30. Щербатых, Ю. В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов / Ю.В. Щербатых // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж: МОДЭК, 2010. – 350 с.
31. Bruce, M. In the Zone: Differences in flow states across individual and team sports / M. Bruce, K. Lowell, J. Collins, I. Fiorenzo, J.Perry, M. Ross // Association of Applied Sport Psychology. 2021. URL.: [https://www.researchgate.net/publication/355082667\\_In\\_the\\_Zone\\_Differences\\_in\\_flow\\_states\\_across\\_individual\\_and\\_team\\_sports](https://www.researchgate.net/publication/355082667_In_the_Zone_Differences_in_flow_states_across_individual_and_team_sports)

32. Marwat, N. Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach /N. Marwat, Z-U-I. Syed, M.S. Luqman, M. Manzoor // Humanities & Social Sciences Reviews. – 2021. – 1460-1464. <https://www.researchgate.net/publication/352935968>

33. Ramolale, M. Mediation Role of Mental Toughness on the Relationship Between Self-Efficacy and Prosocial/Antisocial Behavior in Elite Youth Sport / M. Ramolale, L. Malete, U. Ju // Frontiers in Psychology. – 2021. <https://www.researchgate.net/publication/355340861>

## Материалы методик

### Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин)

**Назначение:** методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН). Испытуемому представлен перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований.

*Инструкция.* Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком

соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака.

### Бланк ответов

1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	активный	3	2	1	0	1	2	3	пассивный
3	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
4	радостный	3	2	1	0	1	2	3	грустный
5	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
6	беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
7	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
8	сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	отвлекающийся
9	плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	хорошее настроение
10	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
11	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	раздраженный
12	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
13	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
14	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
17	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомленный

18	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
19	возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	сонливый
20	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

### Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов. Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т. д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к полюсу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т. д.

### Оценка психической активации:

#### Ключи:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
5	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
12	7	6	5	4	3	2	1

### Оценка интереса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
3	7	6	5	4	3	2	1

8	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1

**Оценка эмоционального тонуса:**

№ призн ака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
1	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1

**Оценка напряжения:**

№ призн ака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
12	1	2	3	4	5	6	7
16	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7

**Оценка комфортности:**

№ призн ака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
6	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале. Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования:

### Бланк протокола

Психическое состояние	Оценка, баллы	Степень выраженности
Психическая активация		
Интерес		
Эмоциональный тонус		
Напряжение		
Комфортность		

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований (анамнестических, психофизиологических, экспериментально-психологических и др.). Это сопоставление имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека в соответствии с конкретными задачами обследования.

### Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»

Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» – опросник, разработанный в Ленинградской Военно-медицинской Академии в 1985 году *В.Ю. Рыбниковым* и предназначенный для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Основная цель методики – определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса. Включает шкалы: искренности и нервно-психической устойчивости (НПУ).

Обследование длится около 20 минут. Выделяют 3 уровня НПУ:

13 и менее баллов (стены 6-10) – нервно-психические срывы маловероятны;

14-28 баллов (стены 3-5) – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях;

29 и более баллов (стены 1, 2) – высокая вероятность нервно-психических срывов.

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то поставьте знак «+» рядом с номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то поставьте знак «-» в соответствующую ячейку. Если Вы затрудняетесь с ответом, то поставьте знак «+», что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

#### *Вопросы методики*

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).

3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже)
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

### **Тест М. Люшера**

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения – меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Цветовой тест Люшера (Полный вариант методики): Инструкция. Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто, а впервые. Стимульный материал. Ключ к тесту Люшера Характеристика цветов (по Макс Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета. Основные цвета:

- 1) синий – символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный – символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета:

- 5) фиолетовый;
- 6) коричневый,
- 7) черный,
- 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже. Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй – действительное. В

зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования». В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая – явное предпочтение (обозначаются ++); третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х); пятая и шестая – безразличие к цвету (обозначаются = =); седьмая и восьмая – антипатия к цвету (обозначаются — —). На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций: 1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения); 2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый; 3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация; 5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации; 7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом. ++ Х Х = = - - 3 4 1 0 2 5 6 7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается: Зоны (+ +; х х; = =; — —) образуют 4 функциональные группы. Интерпретация результатов тестирования. Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние. Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом

(образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта – субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды. Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности: № 1 (синий) – потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности; № 2 (зеленый) – потребность в самоутверждении; № 3 (красный) – потребность активно действовать и добиваться успеха; № 4 (желтый) – потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах. Если основные цвета находятся в 1-й – 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й – 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности. Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок. Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности. Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также

содействует поддержанию работоспособности. Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу. Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный. Показатели тревоги. Если основным цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком –, и все остальные, что находятся за ним (7-я – 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния. В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком –, например: Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния. В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации ! !! !!! А А А 2 1 4 Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основным цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основным цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например: Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации.

Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например: !!! !!! ! С С С + + + 6 0 7 Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятное. С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности. Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком – ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности. Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена? Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния. Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях. То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с

большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний. Интерпретация (расшифровка) цветных пар по Люшеру Положения «+ +». Первый цвет синий +1+2 (синий и зеленый) – чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе. +1 +3 (синий и красный) – чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других. +1 +5 (синий и фиолетовый) – небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому. +1 +6 (синий и коричневый) – чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса. +1 +7 (синий и черный) – негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации. +1 +0 (синий и серый) – негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху. Первый цвет зеленый +2 +1 (зеленый и синий) – позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех. +2 +3 (зеленый и красный) – активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности. +2 +4 (зеленый и желтый) – небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление. +2 +5 (зеленый и фиолетовый) – небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки. +2 +6 (зеленый и коричневый) – чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих. +2 +7 (зеленый и черный) – чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях. +2 +0 (зеленый и серый) – чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление. Первый цвет красный +3 +1 (красный и синий) – деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям. +3 +2 (красный и зеленый) – деловое возбуждение, активное

стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности. +3 +4 (красный и желтый) – деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности. +3 +5 (красный и фиолетовый) – повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление. +3 +6 (красный и коричневый) – негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации. +3 +7 (красный и черный) – негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации. +3 +0 (красный и серый) – чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие. Первый цвет желтый +4 +1 (желтый и синий) – настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке. +4 +2 (желтый и зеленый) – настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению. +4 +3 (желтый и красный) – несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной +4 +5 (желтый и фиолетовый) – небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление. +4 +6 (желтый и коричневый) – негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе. +4 +7 (желтый и черный) – весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям. +4 +0 (желтый и серый) – негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать. Первый цвет фиолетовый +5 +1 (фиолетовый и синий) – неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии. +5 +2 (фиолетовый и зеленый) – настороженность, желание произвести впечатление. +5 +3 (фиолетовый и красный) – некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление. +5 +4 (фиолетовый и желтый) – возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям. +5 +6 (фиолетовый и коричневый) – возбуждение, направленность на сильные

эмоциональные переживания. +5 +7 (фиолетовый и черный) – негативное состояние. +5 +0 (фиолетовый и серый) – напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса. Первый цвет коричневый +6 +1 (коричневый и синий) – напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации. +6 +2 (коричневый и зеленый) – чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки. +6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке. +6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»). +6 +5 (коричневый и фиолетовый) – чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту. +6 +7 (коричневый и черный) – негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности. +6 +0 (коричневый и серый) – весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними. Первый цвет черный +7 +1 (черный и синий) – весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»). +7 +2 (черный и зеленый) – возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство. +7 +3 (черный и красный) – сильное возбуждение, возможны аффективные поступки. +7+4 (черный и желтый) – весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли. +7 +5 (черный и фиолетовый) – напряженность, мечты о гармонии. +7 +6 (черный и коричневый) – возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций. +7 +0 (черный и серый) – чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность. Первый цвет серый +0 +1 (серый и синий) – негативное состояние, желание спокойной ситуации. +0 +2 (серый и зеленый) – негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды. +0 +3 (серый и красный) – негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность. +0 +4 (серый и желтый) – негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) – чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство. +0 +6 (серый и коричневый) – весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения. +0 +7 (серый и черный) – весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений. Позиции «— —». Первый цвет серый —0 —1 (серый и синий) – чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности. —0 —2 (серый и зеленый) – эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации. —0 —3 (серый и красный) – раздраженность, чувство беспомощности. —0 —4 (серый и желтый) – тревожность, неуверенность в своих силах. —0 —5 (серый и фиолетовый) – небольшое контролируемое возбуждение. —0 —6 (серый и коричневый) – тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности. —0 —7 (серый и черный) – отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности. Первый цвет синий —1 —2 (синий и зеленый) – сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния. —1 —3 (синий и красный) – сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации. —1 —4 (синий и желтый) – состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности. —1 —5 (синий и фиолетовый) – состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость. —1 —6 (синий и коричневый) – эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки. —1 —7 (синий и черный) – состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации. —1 —0 (синий и серый) – несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности. Первый цвет зеленый —2 —1 (зеленый и синий) – угнетенное состояние не верие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации. —2 —3 (зеленый и красный) – сильное

возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки. —2 —4 (зеленый и красный) – состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность. —2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы. —2 —6 (зеленый и коричневый) – состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию. —2 —7 (зеленый и черный) – состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность. —2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств: Первый цвет красный —3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми —3 —2 (красный и зеленый) – состояние стресса из-за неадекватной самооценки. —3 —4 (красный и желтый) – мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию. —3 —5 (красный и фиолетовый) – состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия. —3 —6 (красный и коричневый) – сильное напряжение, вызванное иногда самоограничением либидо, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах. —3 —7 (красный и черный) – состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся. —3 —0 (красный и серый) – сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения. Первый цвет желтый —4 —1 (желтый и синий) – чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции. —4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования. —4 —3 (желтый и красный) – состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в

успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание. —4 —5 (желтый и фиолетовый) – эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования. —4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне. —4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание. Первый цвет фиолетовый —5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству. —5 —2 (фиолетовый и зеленый) – стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения. —5 —3 (фиолетовый и красный) – стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действ! —5 —4 (фиолетовый и желтый) – настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость. —5 —6 (фиолетовый и коричневый) – стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим. —5 —7 (фиолетовый и черный) – напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей. —5 —0 (фиолетовый и серый) – проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение. Первый цвет коричневый — 6 —1 (коричневый и синий) – негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю. —6 —2 (коричневый и зеленый) – негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся. —6 —3 (коричневый и красный) – стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса. —6 —4 (коричневый и желтый) – напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности. —6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-

за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии. —6—7 (коричневый и черный) – стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам. —6—0 (коричневый и серый) – стрессовое состояние из-за подавления биологических, потребностей либидо. Первый цвет черный —7—1 (черный и синий) – состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку. —7—2 (черный и зеленый) – состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех. —7—3 (черный и красный) – стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение. —7—4 (черный и желтый) – стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов. —7—5 (черный и фиолетовый) – поиски идеализированной ситуации. —7—6 (черный и коричневый) – стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности. —7—0 (черный и серый) – стремление уйти из неблагоприятной ситуации. Первый цвет серый —0—1 (серый и синий) – некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам. —0—2 (серый и зеленый) – негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением. —0—3 (серый и красный) – подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность. —0—4 (серый и желтый) – чувства тревожности, неуверенности. —0—5 (серый и фиолетовый) – напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний. —0—6 (серый и коричневый) – стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка. —0—7 (серый и черный) – стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

## Матрица первичных данных

### 1. В индивидуальных видах спорта

#### Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин)

#### Первичные данные по шкалам «Оценка психической активации» и «Оценка интереса»

№	Оценка психической активации	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка интереса
1	14	средний	11	средний
2	12	средний	8	высокий
3	7	высокий	4	высокий
4	15	средний	14	средний
5	12	средний	5	высокий
6	5	высокий	5	высокий
7	9	средний	9	средний
8	10	средний	6	высокий
9	3	высокий	8	высокий
10	10	средний	7	высокий
11	6	высокий	6	высокий
12	13	средний	12	средний
13	6	высокий	6	высокий
14	10	средний	9	средний
15	16	низкий	7	высокий
16	11	средний	9	средний
17	8	высокий	12	средний
18	5	высокий	5	высокий
19	14	средний	12	средний
20	13	средний	11	средний
21	9	средний	10	средний
22	11	средний	6	высокий
23	10	средний	4	высокий
24	3	высокий	6	высокий
25	15	низкий	6	высокий
26	9	средний	4	высокий
27	13	средний	10	средний
28	14	средний	8	высокий
29	10	средний	6	высокий
30	9	средний	5	высокий

**Первичные данные по шкалам  
«Оценка эмоционального тонуса» и «Оценка напряжения»**

№	Оценка эмоционального тонуса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка напряжения
1	9	средний	9	средний
2	10	средний	7	высокий
3	3	высокий	5	высокий
4	6	высокий	11	средний
5	6	высокий	5	высокий
6	3	высокий	11	средний
7	7	высокий	12	средний
8	8	высокий	11	средний
9	3	высокий	13	средний
10	7	высокий	11	средний
11	6	высокий	12	средний
12	6	высокий	7	высокий
13	3	высокий	13	средний
14	7	высокий	11	средний
15	11	средний	8	высокий
16	5	высокий	7	высокий
17	4	высокий	17	низкий
18	3	высокий	12	средний
19	9	средний	8	высокий
20	7	высокий	7	высокий
21	3	высокий	7	высокий
22	5	высокий	12	средний
23	3	высокий	12	средний
24	4	высокий	12	средний
25	5	высокий	7	высокий
26	5	высокий	9	средний
27	6	высокий	8	высокий
28	3	высокий	11	средний
29	4	высокий	10	средний
30	4	высокий	14	средний

**Первичные данные по шкале  
«Оценка комфортности»**

№	Оценка комфортности	Оценка комфортности
1	8	высокий
2	10	средний
3	6	высокий
4	8	высокий
5	5	высокий
6	8	высокий
7	8	высокий
8	7	высокий
9	5	высокий
10	8	высокий
11	7	высокий
12	6	высокий
13	4	высокий
14	12	средний
15	13	средний
16	6	высокий
17	5	высокий
18	5	высокий
19	14	средний
20	7	высокий
21	8	высокий
22	16	средний
23	8	высокий
24	10	средний
25	10	средний
26	10	средний
27	11	средний
28	7	высокий
29	4	высокий
30	6	высокий

## Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»

### Первичные данные

№	Уровень психической устойчивости	Уровень психической устойчивости
1	5	средний
2	4	средний
3	8	высокий
4	6	средний
5	2	низкий
6	9	высокий
7	10	высокий
8	8	высокий
9	10	высокий
10	5	средний
11	9	высокий
12	9	высокий
13	9	высокий
14	5	средний
15	9	высокий
16	10	высокий
17	8	высокий
18	10	высокий
19	8	высокий
20	5	средний
21	8	высокий
22	5	средний
23	9	высокий
24	5	средний
25	10	высокий
26	7	высокий
27	5	средний
28	8	высокий
29	10	высокий
30	8	высокий

## 2. В командных видах спорта

### Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта (Курганский-Немчин)

#### Первичные данные по шкалам «Оценка психической активации» и «Оценка интереса»

№	Оценка психической активации	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка интереса
1	17	низкий	16	низкий
2	13	средний	11	средний
3	8	высокий	6	высокий
4	10	средний	8	высокий
5	18	низкий	16	низкий
6	10	средний	5	высокий
7	4	высокий	4	высокий
8	5	высокий	3	высокий
9	8	высокий	6	высокий
10	16	средний	11	средний
11	10	средний	10	средний
12	16	низкий	3	высокий
13	13	средний	11	средний
14	14	средний	7	высокий
15	7	высокий	15	средний
16	9	средний	6	высокий
17	10	средний	10	средний
18	17	низкий	5	высокий
19	12	средний	5	высокий
20	13	средний	12	средний
21	7	высокий	9	средний
22	9	средний	8	высокий
23	12	средний	7	высокий
24	11	средний	3	высокий
25	9	средний	6	высокий
26	9	средний	4	высокий
27	6	высокий	8	высокий
28	9	средний	5	высокий
29	11	средний	15	средний
30	16	низкий	12	средний

**Первичные данные по шкалам  
«Оценка эмоционального тонуса» и «Оценка напряжения»**

№	Оценка эмоционального тонуса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка напряжения
1	14	средний	12	средний
2	14	средний	7	высокий
3	4	высокий	12	средний
4	4	высокий	6	высокий
5	12	средний	9	средний
6	10	средний	14	средний
7	4	высокий	18	низкий
8	3	высокий	8	высокий
9	6	высокий	11	средний
10	6	высокий	8	высокий
11	5	высокий	13	средний
12	3	высокий	9	средний
13	8	высокий	10	средний
14	6	высокий	8	высокий
15	9	средний	15	средний
16	5	высокий	9	средний
17	6	высокий	14	средний
18	9	средний	14	средний
19	5	высокий	9	средний
20	9	средний	10	средний
21	4	высокий	12	средний
22	9	средний	16	низкий
23	7	высокий	9	средний
24	3	высокий	5	высокий
25	6	высокий	13	средний
26	10	средний	10	средний
27	9	средний	12	средний
28	3	высокий	17	низкий
29	10	средний	8	высокий
30	6	высокий	11	средний

**Первичные данные по шкале  
«Оценка комфортности»**

№	Оценка комфортности	Оценка комфортности
1	16	низкий
2	12	средний
3	11	средний
4	7	высокий
5	14	средний
6	8	высокий
7	4	высокий
8	6	высокий
9	6	высокий
10	5	высокий
11	9	средний
12	7	высокий
13	10	средний
14	10	средний
15	3	высокий
16	7	высокий
17	10	средний
18	10	средний
19	12	средний
20	9	средний
21	8	высокий
22	8	высокий
23	5	высокий
24	5	высокий
25	5	высокий
26	16	низкий
27	10	средний
28	9	средний
29	7	высокий
30	11	средний

## Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»

### Первичные данные

№	Уровень психической устойчивости	Уровень психической устойчивости
1	5	средний
2	6	средний
3	10	высокий
4	6	средний
5	5	средний
6	8	высокий
7	7	высокий
8	10	высокий
9	3	низкий
10	6	средний
11	7	высокий
12	6	средний
13	6	средний
14	7	высокий
15	1	низкий
16	2	низкий
17	5	средний
18	3	низкий
19	5	средний
20	9	высокий
21	7	высокий
22	5	средний
23	7	высокий
24	10	высокий
25	7	высокий
26	3	низкий
27	7	высокий
28	5	средний
29	6	средний
30	6	средний

**ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ ВКР**

Выпускная квалификационная работа выполнена мной самостоятельно. Использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Отпечатано в \_\_\_\_ экземплярах.

Библиография \_\_\_\_ наименований.

Один экземпляр сдан на кафедру.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
(дата)

---

(подпись)

---

(Ф.И.О.)