

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

СЫТНИК ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ И СПОСОБЫ ИХ
ПРЕОДОЛЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание учёной степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:

доктор психологических наук, профессор

Воронов Игорь Анатольевич

Санкт-Петербург – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС И КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
1.1 Введение в проблему кризисов в психологии.....	22
1.2 Возрастные кризисы в развитии личности.....	27
1.2.1 Периодизация психического развития личности.....	27
1.2.2 Концепция кризисов Э. Эриксона.....	32
1.2.3 Содержание кризиса психического развития.....	35
1.3 Определение и толкование кризиса.....	37
1.4 Особенности кризисов спортивной карьеры по Н.Б. Стамбуловой.....	44
1.5 Преодоление кризисных ситуаций по Р.М. Загайнову.....	48
1.6 Психология экстремальной деятельности в контексте спорта высших достижений.....	54
Заключение по главе 1.....	59
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	61
2.1 Организация исследования.....	61
2.2 Методы и методики исследования.....	63
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ.....	69
3.1 Субъективное восприятие психологического кризиса спортсменами спортивных специализаций по результатам контент-анализа анкетных данных.....	69
3.2 Сравнительный анализ различных способов преодоления кризисных ситуаций.....	75
3.3 Функциональный анализ процесса преодоления психологических кризисов.....	87
3.3.1 Роль «рационализации» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций.....	88

3.3.2 Роль «ассертивных действий» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций.....	90
3.3.3 Роль «самоизменения» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций.....	91
3.4 Обоснование программы социально-психологического тренинга (СПТ) «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».....	94
Заключение по главе 3.....	108
ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «КРИЗИСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА».....	109
4.1 Организация психолого-педагогического эксперимента.....	109
4.2 Результаты психолого-педагогического эксперимента и их обсуждение.....	114
Заключение по главе 4.....	142
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	144
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	148
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	150
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	151
СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов».....	177
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Фрагмент из первичного материала описаний понятия «психологический кризис» спортсменами.....	185
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Метод контент–анализа В.Е. Семёнова.....	188
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Фрагменты описания понятий «психологический кризис у спортсмена», объединённые в блоки определений близких по смыслу.....	189
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Модифицированный опросник «Преодолевающее поведение».....	195
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Опросник РОИ «Самоактуализация личности».....	201

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Модифицированный опросник SACS «Способы преодоления кризисных ситуаций».....	215
ПРИЛОЖЕНИЕ И. Методика СЖО «Смыслжизненные ориентации».....	219
ПРИЛОЖЕНИЕ К. Методика LSI «Life Style Index».....	222
ПРИЛОЖЕНИЕ Л. Анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена».....	225
ПРИЛОЖЕНИЕ М. Рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена».....	234
ПРИЛОЖЕНИЕ Н. Программа социально-психологического тренинга (СПТ) «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена»	268
ПРИЛОЖЕНИЕ П. Рисунок - психологическая структура психологического кризиса по материалам контент-анализа.....	311
ПРИЛОЖЕНИЕ Р. Экспертное заключение.....	312
ПРИЛОЖЕНИЕ С. Заверенные протоколы, удостоверяющие данные результатов повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжелоатлетов контрольной группы (КГ).....	313
ПРИЛОЖЕНИЕ Т. Заверенные протоколы, удостоверяющие данные результатов повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжелоатлетов экспериментальной группы (ЭГ).....	314
ПРИЛОЖЕНИЕ У. Экспертная оценка тренеров.....	316
ПРИЛОЖЕНИЕ Ф. Акты внедрения.....	321

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современные условия развития спорта характеризуются усилением глобальной конкуренции, в связи с чем требуется постоянное совершенствование научно-методического, медицинского, психологического, антидопингового обеспечения, поддержка инновационной и экспериментальной деятельности в системе подготовки спортивного резерва. Об этом напрямую говорится в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р (<http://docs.cntd.ru/document/551494049>).

Так, в аналитической части Концепции констатируется, что «... с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4% спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8% спортсменов» (<http://docs.cntd.ru/document/551494049>).

Эти цифры наглядно подтверждают наличие **проблемной ситуации**, которая характеризуется противоречием между недостаточно высокой эффективностью действующей системы подготовки спортивного резерва и необходимостью поиска новых инновационных эффективных форм и средств психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающих сохранение контингента занимающихся, адекватный перевод спортсмена с этапа на этап, психологическую поддержку спортсменов в различных кризисных ситуациях, возникающих в процессе спортивной подготовки.

Тема психологического сопровождения во время подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям имеет ключевое направление в спортивной психологии, разрабатывалась и продолжает разрабатываться многими учёными, такими как А.Ц. Пуни (Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1969. 88 с.); П.А. Рудик (Рудик П.А. Психология. М. : Физкультура и спорт, 1976. 240 с.); Ю.Л. Ханин (Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1980. 209 с.); Ю.Я. Киселёв (Киселёв Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 328 с.); Ю.В. Байковский (Байковский Ю.В. Основы

спортивной тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). М. : ТОО “Вилад”, 1996. 79 с.); А.В. Алексеев (Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 370 с.); Е.П. Ильин (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.); Г.Д. Горбунов (Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. : Сов. спорт, 2007. 294 с. ; О подготовке олимпийского резерва в российском спорте высших достижений / И.П. Волков, А.И. Крылов, И.Г. Станиславская, Г.В. Яроцкий // Вестник БПА. 2011. № 101. С. 55–58.); А.Н. Николаев (Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте : моногр. СПб. : ГАППО, 2005. 342 с.); Л.К. Серова (Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М. : Юрайт, 2017. 122 с.); В.Ф. Сопов (Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М. : РГУФКСиТ, 2010. 120 с.); В.А. Родионов (Родионов В.А., Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология. М. : Юрайт, 2015. 367 с. и др.).

Исследование психологических кризисов в спорте является актуальным, так как позволяет ответить на важные для спортивной психологии вопросы, в частности о том, каковы последствия воздействия различных факторов тренировочной и соревновательной деятельности на психику спортсменов, каковы психологические механизмы преодоления кризисных ситуаций. Это позволяет разработать пути обучения спортсменов, как преодолевать разнообразные кризисные ситуации в условиях спортивной деятельности.

Актуальность проблемы заключается в важности, более того, в необходимости научения преодолевать кризисные ситуации в спорте, обусловленными детерминированными внутренними факторами (страх перед противником, боязнь получить травму, стресс, усталость, эмоциональная неустойчивость, неуверенность и т.д.), внешними факторами (необъективность судей, социально-психологические особенности межличностных связей, отчисление из спорта, отбор и т.д.), с которыми спортсмен сталкивается на протяжении всей своей спортивной карьеры.

Также актуальность проблемы заключается в неразработанности концептуального аппарата феномена психологического кризиса у спортсменов,

отсутствии экспериментальных данных, характеризующих способы преодоления кризисных ситуаций у атлетов.

Следует отметить, что успешное и эффективное преодоление кризисных ситуаций спортсменами напрямую зависит от способности атлета управлять своим состоянием, вовремя мобилизоваться, показав лучший результат в соревновательной деятельности.

Степень разработанности проблемы исследования

Изучение конфликтных, стрессогенных и кризисных ситуаций, а также последствий их переживания приведены в работах таких учёных как Ю.Л. Ханин (Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 288 с.); В.В. Столин (Столин В.В. Исследование природы конфликтных смыслов // Самосознание личности. М., 1983. Гл. 3. С. 38–62); В.Э. Мильман (Мильман В.Э. Стресс и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 288 с.); Ф.З. Меерсон (Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессу: механизмы и защитные перекрестные эффекты // Нур. med. jornal. 1993. № 4. С. 23–30); Л.И. Анцыферова (Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18); Р.А. Ахмеров (Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности : дис. ... канд. психол. наук. М., 1994. 210 с.); Ф.Е. Василюк (Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 3. С. 90–101); В.Л. Марищук (Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. СПб. : ВИФК, 1995. 38 с.); В.Я. Апчел (Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб. : ВМА, 1999. 86 с.); А.Н. Николаев (Николаев А.Н. Стресс: его преодоление и профилактика. СПб. : Знание, 2005. 36 с.); А.С. Шаров (Шаров А.С. Переживание кризиса в развитии личности. Омск : ОмГТУ, 2005. 260 с.); Е.Л. Солдатова (Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости : моногр. Челябинск : ЮУрГУ, 2007. 267 с.); Ф.Р. Филатов (Филатов Ф.Р. Основы психологии : учеб. пособие. М. : Дашков и К^о ; Ростов н/Д. : Наука пресс, 2006. 654 с.); В.В. Козлов (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью : методич. пособие. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. 302 с.); М.Ш. Магомед-Эминов (Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М. : ПАРФ, 2008. 220 с.); И.Г. Малкина-Пых (Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Эксмо, 2008. 928 с.); С.М. Емельянов

(Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб. : Питер, 2008. 360 с.); Н.Б. Стамбулова (Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. М., 2008. Т. 2. С. 351–352); Р.М. Загайнов (Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : моногр. М. : Сов. спорт, 2010. 232 с.); Л.А. Китаев-Смык (Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М. : Смысл, 2012. 464 с.); М.Р. Хачатурова (Хачатурова М.Р. Совладающий потенциал личности и его проявление в преодолении жизненных кризисов // Вестник Одесского национального университета. 2012. Т. 17, № 8. С. 637–646); В.В. Ильина (Ильина В.В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. № 1. С. 7–12); В.В. Андреев (Андреев В.В., Станиславская И.Г. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности // Спортивный психолог. 2016. № 3 (42). С. 8–11); Е.Н. Харламенкова (Харламенкова Е.Н. Избегание как признак посттравматического стресса и как стиль совладания // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : матер. IV Международной науч. конф. Кострома, 2016. Т. 1. С. 168–171); Л.В. Марищук (Марищук Л.В., Савсюк В.В. Моделирование стрессогенных ситуаций в тренировочном процессе военных спортсменов // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : матер. Конгресса. СПб., 2019. С. 221–222) и др.

Дальнейшее изучение данной проблемы должно идти не только в русле поиска путей психологической адаптации личности спортсмена к сложным, а порой рискованным условиям тренировочной и соревновательной деятельности, но также и обучению, в частности, с помощью социально-психологического тренинга (СПТ).

СПТ – это метод коррекции личностных качеств, характера взаимодействия в группе и межличностных отношений, поведения и эмоций. СПТ – активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения. Социально-психологический тренинг – средство развития компетентности в общении (Петровская Л.А. Общение-компетентность-тренинг : избр. тр. М. : Смысл, 2007. 691 с.).

Таким образом, проблема преодоления психологических кризисов в спорте существует, она требует поиска средств её решения не только от тренера,

психолога, но и от спортсмена. СПТ как средство психологической подготовки имеет и определённый потенциал для формирования у спортсменов умений преодолевать кризисные ситуации в спорте.

Работа выполнена на актуальную тему. Исследования по теме диссертации проводились в течение 2011-2019 гг. на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья, имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Работа выполнена в соответствии с тематическим планом научно-исследовательских работ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург на 2011-2015 годы (шифр НИОКР 04.01. – «Психологическое сопровождение успешности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности») и на 2016-2020 годы (шифр НИОКР 04.09. – «Психологические факторы сопровождения спортивной карьеры»).

Объект исследования – психологический кризис у спортсменов.

Предмет исследования – особенности психики и поведения квалифицированных спортсменов различного пола, спортивных специализаций и уровня спортивного мастерства в кризисных ситуациях и способы их преодоления.

Цель исследования – на основании изучения психологического кризиса и способов его преодоления у спортсменов, разработать и научно обосновать программу социально-психологического тренинга, направленную на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях.

Гипотеза. Предполагалось, что для научного обоснования программы социально-психологического тренинга, направленного на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях, которое будет улучшать показатели психологических качеств спортсменов и опосредованно будет содействовать росту их спортивных достижений, необходимо:

– выявить когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты, влияющие на личностное функционирование спортсменов во время переживания ими психологического кризиса;

– провести сравнительный анализ и выявить взаимосвязи способов преодоления психологических кризисов у спортсменов относительно их пола, уровня спортивного мастерства и личностных характеристик.

Для достижения поставленной цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Определить субъективный смысл понятия психологического кризиса у спортсменов и выявить когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты, влияющие на личностное функционирование спортсменов во время переживания ими психологического кризиса.

2. Выявить особенности взаимосвязей способов преодоления психологических кризисов у спортсменов относительно их пола, уровня спортивного мастерства и личностных характеристик.

3. Разработать программу социально-психологического тренинга для спортсменов, направленную на обучение их конструктивному поведению в кризисных ситуациях и апробировать программу СПТ в психолого-педагогическом эксперименте.

Методы и методика исследования. В ходе экспериментального исследования по теме диссертации использовался комплекс общеизвестных в психологии методов и методик: теоретический анализ и обобщение научной, научно-методической литературы и документальных источников; наблюдение; феноменологический анализ значения «психологический кризис у спортсмена»; опрос в виде анкетирования; контент-анализ данных (Семенов В.Е. Метод изучения документов в социально-психологических исследованиях. Л. : ЛГУ, 1983. 104 с.), (Приложение Б); психодиагностика; экспертная оценка; психолого-педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов исследования с использованием компьютерной программы «STATGRAPHICS Centurion XVI» с последующей их логической интерпретацией.

Теоретико-методологической основой работы явились фундаментальные положения, закономерности и принципы общей психологии и психологии личности, изложенные в трудах Б.Г. Ананьева (Ананьев Б.Г. Человек как предмет

познания. Л. : ЛГУ, 1968. 339 с.); С.Л. Рубинштейна (Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.); А.Н. Леонтьева (Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1977. 304 с.); Д.А. Леонтьева (Личностный потенциал : структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева [А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова и др.]. М. : Смысл, 2011. 679 с.); В.А. Петровского (Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М. : ТОО "Горбунок", 1992. 223 с.); Л.С. Выготского (Выготский Л.С. Мышление и речь. М. : Лабиринт, 1999. 352 с.); К.А. Абульхановой-Славской (Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980. 335 с.); А. Адлер (Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М. : Фонд "За экон. грамотность", 1995. 291 с.); Б.Ф. Ломова (Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: монография / Б.Ф. Ломов. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.); А.В. Алексеева (Алексеев А.В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 192 с.); Э. Эриксона (Эриксон Э. Практическая психология образования. СПб. : Питер, 2004. 592 с.) и др., основополагающие результаты исследований в спортивной психологии, отражённые в трудах А.Ц. Пуни (Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1969. 88 с. ; Его же. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л. : ЛГИФК, 1977. 48 с.); П.А. Рудика (Рудик П.А. Психология. М., 1976. 240 с.); И.П. Волкова (О подготовке олимпийского резерва в российском спорте высших достижений / И.П. Волков, А.И. Крылов, И.Г. Станиславская [и др.] // Вестник БПА. 2011. № 101. С. 55–58); Г.Д. Горбунова (Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., 2007. 294 с.); Е.П. Ильина (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.); А.Н. Николаева (Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005. 342 с.); Р. Уэйнберг (Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олим. лит., 1998. 334 с.); Л.К. Серовой (Серова Л.К., Власова Е.В. Виды стратегий самореализации спортсменов и тренеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 203–207 ; Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М. : Юрайт, 2017. 122 с.); В.А. Родионова (Родионов В.А., Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология. М., 2015. 367 с.); В.Ф. Сопова (Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.), и др. При разработке проблемы кризиса мы опирались на отечественные исследования Л.И. Анцыферовой

(Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18); Г. Шихи (Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб. : Ювента, 1999. 436 с.); А.С. Шарова (Шаров А.С. Переживание кризиса в развитии личности : методич. пособие. Омск : ОмГТУ, 2005. 260 с.); Д. Шарп (Шарп Д. Кризис среднего возраста. М. : Класс, 2006. 167 с.); В.В. Ильиной (Ильина В.В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. № 1. С. 7–12); А.Н. Фоминовой (Фоминова А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского университета. 2006. № 1. С. 95–99); Л.А. Китаев-Смык (Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 368 с. ; Его же. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М., 2012. 464 с.); Э. Линдемманн (Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М., 2006. С. 591–598); И.Г. Малкиной-Пых (Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008. 928 с.). Также мы опирались на труды психологии риска (Андреев В.В., Андреев В.В. Риск как психологическая модель преодоления опасных спортивных специализаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психол.-пед. науки. 2016. № 3. С. 65–67 ; Станиславская И.Г., Андреев В.В. Сравнительный анализ спортсменов с высокими и низкими показателями рискованности // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научн. конгресс, 16-18 дек. 2016 года, Санкт-Петербург, Россия : матер. конгресса. СПб., 2016. Ч. 1. С. 597–602 ; Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М., 1992. 223 с. ; Авдулова Т.П., Витковская Е.В., Поневаж Е.В.. Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? // Клиническая и специальная психология. 2013. № 3. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n3/64016.shtml> (дата обращения: 30.10.2017)), психологии экстремальной деятельности (Правдина Л.Р. Экстремальный тур как средство формирования культуры здоровья // Проблемы и перспективы развития туризма в Северо-Кавказском регионе : сб. матер. науч.-практич. конф. Пятигорск, 2003. С. 45–48 ; Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. М. : Сов. секретно, 2005. 256 с. ; Томалинцев В.П., Козлов А.А. Введение в социальную экстремологию. СПб. : С.-Петерб. ун-т, 2005. 220 с. ; Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М., 2008. 220 с. ; Султанов Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных

специализаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 24 с. ; Бендюков М.А. Психология профессионального кризиса у безработных : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2009. 40 с. ; Байковский Ю.В. Внешние и внутренние факторы, влияющие на успешность деятельности альпинистов высокой квалификации в экстремальных условиях высокогорья // Теория и практика прикладных экстремальных видов спорта. 2010. № 1 (16). С. 25–28 ; Шумова Н.С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия : моногр. М. : Флинта: Наука, 2016. 144 с. ; Шумова Н.С., Байковский Ю.В. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях. Ульяновск : Зебра, 2018. 99 с. ; Воронов И.А. Экстремальная психология: антиципация и технология «Пульсар» : моногр. СПб. : СПбИГО, 2018. 244 с.) и др., а также зарубежных ученых, занимающихся проблемой преодоления стресса Lazarus, R.S., Folkman S. (Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company, 1984. 456 p.); Fiore N. (Fiore N. The inner healer: imagery for coping with cancer and its therapy // Journal of mental imagery. 1988. Vol. 12, № 2. P. 79–82); Folkman S., Lazarus R. (Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 40 p. ; Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion // Journal of personality and social psychology. 1988. Vol. 54. P. 466–475); Hobfoll S.E. (There's more than rugged individualism in coping / S.E. Hobfoll, C.L. Dunahoo, J. Monnier, M.R. Hulsizer, R. Johnson // Part 1: Even the Lone Rangerhad Tonto Anxiety, Stress, Coping: an international journal. 1998. Vol. 11, № 2. P. 137–165); Amirkhan J. (Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator // Journal of personality and social psychology. 1990. Vol. 59, № 5. P. 1066–1074); Smith R.E., Smoll F.J., Ptacek J.T. (Smith R.E. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support, coping skills, and adolescent sport injuries / R.E. Smith, F. Smoll, J. Ptacek // Journal of personality and social psychology. 1990. Vol. 58. P. 360–370); Aldwin C.M. (Aldwin C.M. Stress, coping, and development: an integrative perspective. N. Y. : Guilford press, 1994. 331 p.); Skinner E. (Skinner E.A. Perceived control, motivation, and coping. Newbury Park : Sage Publications, 1995. 232 p.); Crocker P., Kowalski K.C., Graham T.R. (Crocker P., Graham R. Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect // Sport psychologist. 1995. Vol. 9. P. 325–338 ; Crocker P., Kowalski K.C., Graham T.R. Measurement of coping strategies in sport // Advance in measurement of sport and exercise psychology / ed. J.L. Duda. Morgantown ; WV: Fitness Information Technology, 1998. P. 149–161); Aspinwall

L., Taylor S. (Aspinwall L., Taylor S. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // Psychological bulletin. 1997. Vol. 121. P. 417–436), Eisenberg N., Fabes, R., Guthrie I.K. (Eisenberg N., Fabes R.A., Guthrie I.K. Coping with stress: the roles of regulation and development // Handbook of children's coping: linking theory and intervention / eds. S.A. Wolchik, I.N. Sandler. N. Y. : Plenum, 1997. P. 41–70); Anshel M., Delany J. (Anshel M.H., Delany J. Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child // Journal of sport behavior. 2001. Vol. 24, № 40. P. 329–354), Hobfoll S.E. (Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory // Applied psychology: an international review. 2001. Vol. 50. P. 337–370); Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M.E. (Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman, A.H. Thomsen, M.E. Wadsworth // Psychological Bulletin. 2001. Vol. 127. P. 87–127); Holt N., Hogg J. (Holt N.L., Hogg J. Perceptions of stress and coping during preparation for the 1999 women's soccer world cup finals // The sport psychologist. 2002. Vol. 16. P. 251–271); Alfermann D. (Alfermann D., Stambulova N. Career transitions and career termination // Handbook of sport psychology / eds. G. Tenenbaum, R.C. Eklund. 3rd ed. N. Y. : Wiley, 2007. P. 712–736); Nicholls A., Polman R. (Nicholls A.R. Polman R. Coping in sport: a systematic review // Journal of sports sciences. 2007. Vol. 25, №. 1. P. 11–31); Khosla M. (Khosla M. Need for coping with life crises: implications for the quality of life // Journal of the Indian academy of applied psychology. 2008. Vol. 34. P. 46–52); Bognár J., Géczi G., Vincze G., Szabó A. (Coping skills, motivational profiles, and perceived motivational climate in young elite ice hockey and soccer players / J. Bognár, G. Géczi, G. Vincze, A. Szabó // International quarterly of sport science. 2009. Vol. 1. P. 1–11); Calmeiro L., Tenenbaum G. (Calmeiro L., Tenenbaum G., Eccles D. Event sequence analysis of appraisals and coping during trapshooting performance trauma-exposed adults // Journal of consulting and clinical psychology. 2010. Vol. 68, № 5. P. 748–766); Andersson M.A. (Andersson M.A. Identity crises in love and at work: dispositional optimism as a durable personal resource // Social psychology quarterly. 2012. Vol. 75. P. 290–309); Compas B.E., Connor-Smith J.K. (Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman, A.H. Thomsen, M.E. Wadsworth // Psychological Bulletin. 2001. Vol. 127. P. 87–127); Devonport T., Lane A. (Devonport T.J., Lane A. Relationships between self-efficacy, coping and student retention // Social Behavior and Personality: an international journal. 2006. Vol. 34. P. 127–138 ; Devonport T.J., Lane A. Utilizing mentors to

facilitate the delivery of a longitudinal coping intervention amongst national junior netball players // International journal of evidence based coaching and mentoring. 2009. Vol. 7. P. 50–63); Tamminen K. (Tamminen K.A., Holt N.L. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches // Psychology of sport and exercise. 2012. Vol. 13, №. 1. P. 69–79); Juth V. (Understanding the utility of emotional approach coping: evidence from a laboratory stressor and daily life / V. Juth, S.S. Dickerson, P.M. Zoccola, S. Lam // Anxiety stress coping. 2015. Vol. 28. P. 50–70); Maricutoiu L.P. (Maricutoiu L.P., Crasovan D.I. Coping and defence mechanisms: what are we assessing? // International journal of psychology. 2016. Vol. 51. P. 83–92) и др.

Научная новизна состоит в том, что:

- выявлены особенности преодоления психологических кризисов у квалифицированных спортсменов, которые обусловлены половыми различиями, уровнем спортивного мастерства, психологическими характеристиками личности, видом спорта;
- выявлены существенные различия в структуре преодоления психологических кризисов у спортсменов различных видов спорта и уровнем спортивного мастерства;
- выделены позитивные аспекты преодоления кризисных ситуаций в деятельности спортсменов;
- разработана авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов»;
- разработана авторская анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена»;
- разработана рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена»;
- разработана программа СПТ: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

Теоретическая значимость. В литературе имеются лишь фрагментарные упоминания о данной проблеме в работах Рубинштейна С., Леонтьева А., Выготского Л., Пуни А., Волкова И.П., Стамбуловой Н., Сопова В., Загайнова Р. (Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977. 48 с. ; Загайнов Р.М.

Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: (на материале спортивной деятельности) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1992. 40 с. ; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1977. 304 с. ; Выготский Л.С. Мышление и речь. М. : Лабиринт, 1999. 352 с ; Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб. : Центр карьеры, 1999. 367 с. ; Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с. ; Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.) и других авторов. В зарубежной психологии спорта проблема психологических кризисов в спорте практически не изучалась, в то же время изучалась тема стресса (Dohrenwend B. Social status and stressful life events // *Journal of personality and social psychology*. 1973. Vol. 28. P. 225–235 ; Cohen S., Wills T.A. Stress, social support and the buffering hypothesis // *Psychological bulletin*. 1985. Vol. 98. P. 310–357 ; Shirom A. What is organizational stress? A facet analytic conceptualization // *Journal of occupational behaviour*. 1982. Vol. 3. P. 21–37 ; Aldwin C.M. Stress, coping, and development: an integrative perspective. N. Y. : Guilford press, 1994. 331 p. ; Anshel M.H., Delany J. Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child // *Journal of sport behavior*. 2001. Vol. 24, № 40. P. 329–354 ; Barlow D.H. Principles and practice of stress management. N. Y. : Guilford Press, 2007. 734 p. ; Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman, A.H. Thomsen, M.E. Wadsworth // *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. P. 87–127 ; Cutrona C.E. Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching / C.E. Cutrona, D.W. Russell // *Social support: an interactional view* / eds. B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce. New York : Wiley, 1990. P. 319–336 ; Gould D., Jackson S., Finch L. Sources of stress in national champion figure skaters // *Journal of sport and exercise psychology*. 1993b. Vol. 15. P. 134–159 ; Hanton S., Fletcher, D., Coughlan G. Stress in elite sport performers : a comparative study of competitive and organizational stressors // *Journal of sports sciences*. 2005. Vol. 23. P. 1129–1141 ; Holt N.L., Hogg J.M. Perceptions of stress and coping during preparation for the 1999 women’s soccer world cup finals // *The sport psychologist*. 2002. Vol. 16. P. 251–271 ; Lazarus R.S. Stress and emotion: a new synthesis. N. Y. : Springer. 2006. 360 p. ; Pearlin L.I. The social contexts of stress // *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects* / eds. L. Goldberger, S. Breznitz. New York : The Free Press, 1982. P. 367–379 ; Smith R.E., Smoll F., Ptacek J. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support, coping skills, and adolescent sport injuries // *Journal of personality and social psychology*. 1990. Vol. 58. P. 360–370 ; Yeager K.R., Roberts A.R. Differentiating among stress, acute stress disorder, crisis episodes, trauma, and PTSD: paradigm and treatment goals // *Brief treatment and crisis intervention*. 2003. Vol. 3. P. 3–25 ; Rogers T.M., Landers D.M. Mediating effects of peripheral vision in the life event stress / *Athletic injury relationship* //

Journal of sport and exercise psychology. 2005. Vol. 27. P. 271–288). Поэтому теоретическая значимость исследования заключается в научно-обоснованной разработке проблемы психологического кризиса в спорте, подтвержденной эмпирическими данными, авторскими методиками, направленными на обучение конструктивному поведению в кризисных ситуациях. Систематизированы способы преодоления кризисных ситуаций у квалифицированных спортсменов различных специализаций. Выдвинуто и научно обосновано новое определение психологического кризиса у спортсмена, как переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

Практическая значимость работы состоит в том, что её результаты могут быть использованы:

- при оказании психологической помощи спортсменам;
- в системе психологического сопровождения спортивной подготовки спортсменов различных спортивных специализаций для обучения конструктивному поведению в кризисных ситуациях;
- в образовательном процессе вузов физической культуры и на курсах повышения квалификации тренеров по различным видам спорта.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

2. Особенности преодоления психологических кризисов у квалифицированных спортсменов обусловлены половыми различиями, уровнем спортивного мастерства. «Социальная поддержка» женщинами используется значительно чаще. «Ассертивные действия» преобладают у мужчин. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмены выбирают способ преодоления психологических кризисов такой как «ассертивные действия».

3. Среди способов преодоления кризисных ситуаций в спорте самыми эффективными способами преодоления являются «ассертивные действия», «визуальная метафоризация», «самоизменение» и «рациональные действия».

4. Разработанная программа социально – психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» включающая последовательное прохождение 5 этапов: «Основы психологии кризисов», «Переживание кризисных ситуаций в спорте», «Преодоление кризисных ситуаций в спорте», «Преодоление кризисных ситуаций в жизни», «Преодоление психологических кризисов в структуре личности спортсмена» и ориентированная на повышение психологической компетентности спортсменов в отношении психологических кризисов, помогает сформировать необходимые умения и навыки, направленные на реализацию эффективных способов преодоления кризисных ситуаций, улучшить благодаря интериоризации показатели психологических качеств личности: «уверенность в себе», «целеустремленность», «ответственность» и в тоже время снизить уровень «тревожности» и «конфликтности», что позволяет на практике повысить уровень спортивного мастерства и успешно выступать на ответственных соревнованиях.

Достоверность и обоснованность полученных результатов, теоретических и практических выводов и рекомендаций проведённого исследования, подтверждается опорой на фундаментальные положения, закономерности и принципы общей и спортивной психологии, адекватностью использованных методов и методик исследования, объёмом и репрезентативностью выборок испытуемых, привлечённых к исследованию, логикой и полнотой решения поставленных задач, корректностью использованных методов математико-статистической обработки и достоверностью полученных результатов в процессе проведения психолого-педагогического эксперимента.

Личный вклад автора выражается в теоретическом анализе и обобщении литературных данных по теме исследования, обосновании научной проблемы, формировании гипотезы исследования, его цели и задач; формулировке понятия «психологический кризис у спортсмена»; разработке авторской анкеты

«Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов»; рабочей тетради участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена»; авторской анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена»; разработке и экспериментальной апробации программы СПТ: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», направленной на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях; организации и проведении экспериментальных исследований; математико-статистической обработке и интерпретации полученного фактического материала; формулировании обобщений, выводов и практических рекомендаций, организации апробации и внедрения результатов исследования, подготовке текста диссертации, автореферата и публикаций. Все результаты научных исследований получены автором самостоятельно. В случаях, когда экспериментальные данные получены совместно или с помощью других специалистов и учёных, автором сделаны необходимые ссылки.

Апробация результатов исследования и их внедрение осуществлялись на конференциях:

1. Ежегодной открытой региональной межвузовской конференции молодых учёных «Человек в мире спорта», посвящённой 175-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2-13 апреля 2012 г.);

2. Конференции аспирантов и преподавателей «Психолого-педагогические аспекты спортивной подготовки» во Всероссийском форуме «Молодые учёные – 2012», РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 4-7 декабря 2012 г., Москва;

3. Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», 7 декабря 2012 г., СПбГУ, Санкт-Петербург;

4. Итоговых научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2012, 2013 и 2014 гг.;

5. Международных конференциях «Ананьевские чтения» в 2013, 2014, 2015 гг., СПбГУ, Санкт-Петербург;
6. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 6-7 декабря 2013 г., СПбГУ, Санкт-Петербург;
7. Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием по психологии спорта и ФК «Рудиковские чтения», в 2015, 2016, 2017, 2019 гг., РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), Москва;
8. XX Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех», посвящённого 120-летию НГУ им П.Ф. Лесгафта и 120-летию Олимпийских игр, НГУ им П.Ф. Лесгафта, 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург;
9. II Межрегиональной конференции «Проблемы подготовки спортивного резерва в условиях системных изменений» в рамках итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, посвящённой Дню Российской науки, 27-28 февраля 2019 г., СПб;
10. II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Дмитриевские чтения. Наука побеждать», посвящённой 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, 7 марта 2019 г., ФГБОУ ВО «Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта», Якутск;
11. IX Международном Научном Конгрессе «Спорт, человек, здоровье», 25-27 апреля 2019 г., Санкт-Петербург.

Результаты диссертационного исследования представлены в 17 научных изданиях, в том числе 5 статей в научных журналах, включенных в Перечень Российских рецензируемых научных журналов и изданий для опубликования основных научных результатов диссертаций, определённых ВАК РФ.

Практические рекомендации проведённого исследования внедрены в тренировочный процесс: «Атлетического клуба имени В.Ф. Краевского», сборной команды Санкт-Петербурга по тяжёлой атлетике, сборной команды Санкт-

Петербурга по универсальному бою, сборной команды Санкт-Петербурга по армейскому рукопашному бою, сборной команды Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу, в практику преподавания психологии спорта в институте дополнительного профессионального образования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Структура и объём диссертационного исследования.

Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка сокращений и условных обозначений, библиографического списка литературы (223 источника, из них 71 на иностранном языке), списка иллюстративного материала и 18 приложений. Работа изложена на 326 страницах компьютерного текста и включает 30 рисунков и 29 таблиц.

ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС И КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Введение в проблему кризисов в психологии

Понятие кризиса, изучение их видов, исследование их развития, занимают важное место в научной деятельности учёных различных областей, в том числе и психологов. Практические приложения этих исследований значимы для любого общества.

Кризисы характерны для различного уровня социальных систем:

1. Глобальные общественные системы (политические, идеологические, национальные, морально-этические и т.д.);
2. Малые социальные общности (семья, трудовые, научные, учебные группы и т.д.);
3. Личностные кризисы.

Вышеперечисленные кризисы достаточно хорошо освещены не только в научной литературе, но и в широкой прессе (Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18 ; Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб., 1999. 367 с. ; Шаров А.С. Переживание кризиса в развитии личности : методич. пособие. Омск : ОмГТУ, 2005. 260 с. ; Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб., 1999. 436 с. ; Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008. 928 с. ; Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : пер. с англ. М. : Прогресс, 1996. 344 с. и др.). Однако в настоящем исследовании, центральным является кризис личности и способы его преодоления, ведь спортсмены относятся к такой категории людей, которым достаточно часто приходится преодолевать кризисные ситуации и различные внутриличностные конфликты, что связано со спецификой спорта высших достижений.

По мнению В.В. Козлова (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. М., 2007. 302 с.) личностные кризисы, хотя с ними человек сталкивается в обычной жизни повседневно, не являются объектом столь пристального внимания, а самые значимые из них, так называемые психодуховные и экзистенциальные кризисы, зачастую вовсе обходятся вниманием.

Исследование личностных кризисов весьма значимо по ряду причин. Во-первых, эта проблема имеет огромную социальную значимость. Во-вторых, она недостаточно разработана с научных позиций. В-третьих, назрела острая необходимость в разработке общей теории личностных кризисов, обосновании её методологии и разработки технологии работы с кризисными состояниями личности и создании соответствующих программ. Нужно отметить, что понятие кризиса не вошло в полной мере в понятийный аппарат современной психологии, хотя о важности их изучения писал выдающийся отечественный психолог Л.С. Выготский: «Кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику. Механизмы смены социальных ситуаций составляют психологическое состояние кризиса» (Выготский Л.С. Мышление и речь. М. : Лабиринт, 1999).

Для дальнейшего изложения материала целесообразно определить понятия, которыми в дальнейшем будем оперировать в настоящем исследовании. Опираясь на определение В.В. Козлова, который предложил под личностным кризисом понимать «... такое состояние личности, когда происходит дисбаланс в жизни и деятельности человека, в результате чего возникает неразумное с точки зрения личности и социально неадекватное поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния», под кризисным состоянием логично понимать «... временную ситуационно или внутренне обусловленную дезинтеграцию личности» (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. М., 2007).

Если рассматривать развитие личности, как некую эволюционную линейность, то личностный кризис – это некий нелинейный этап её развития, характеризующийся или позитивной, или негативной дезинтеграцией личности.

Позитивная дезинтеграция характеризуется положительным выходом из кризиса. Это шаг вперед на новый уровень жизни, когда ты не можешь жить по старым принципам и устоям. При положительной интеграции у личности преобладает конструктивное поведение, что ведет к повышению творческого потенциала, возрастает способность адаптироваться к внешним негативным воздействиям и изменчивым обстоятельствам, а также повышается сознание собственной индивидуальности, умение радоваться каждому прожитому дню. Позитивная дезинтеграция – это путь успешного развития личности. Так, например, к позитивной интеграции относятся возрастные кризисы, экзистенциальные кризисы, когда личность испытывает состояние тревоги, чувство психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. М., 2007. 302 с.). При условии успешной позитивной дезинтеграции, личность становится более самодостаточной, более свободной в принятии решений, сохраняя при этом свободу поведения и образа жизни. Поэтому позитивная дезинтеграция – это всегда временное неустойчивое состояние, позволяющее осуществить системный переход на новый уровень развития личности.

Вполне очевидно, что для позитивной интеграции необходимы знания методов саморегуляции, самопознания, самоконтроля, которые и обеспечивают успешный переход из неустойчивого состояния.

Негативная дезинтеграция ведет к деструктивным изменениям личности, наблюдается снижение общей витальности, нарушается наглядно-образное мышление, повышается эмоциональная неустойчивость, что ведет к социальной аутизации личности и потере энергии. (Там же.).

Негативная дезинтеграция может привести к психосоматическим болезням, нервным срывам, депрессиям и другим негативным последствиям (Там же), что может привести личность к асоциальному образу жизни и девиантному поведению.

По мнению Козлова В.В., «кризис – это «смерть» прежней идентичности, уже не соответствующей задачам текущего этапа личностного развития. И в смерти возрождается новая ткань жизненности. Старый образ себя должен умереть, а из его пепла – прорасти и раскрыться новая индивидуальность, более соответствующая эволюционной, материальной, социальной и духовной цели».

Нельзя не учитывать, что последствиями длительных кризисных состояний могут стать не только хроническая усталость, резкие перепады в настроении, повышенная раздражительность или апатия, нарушение циркадных ритмов и другие, но и серьезные психосоматические нарушения, которые могут привести к болезням. Медицинская практика показывает, что таковыми достаточно часто являются гипертония, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз и др.).

Поэтому знания о психологических кризисах и способах выхода из них имеет важное социальное значение.

Один из известных современных психологов, Василюк Ф.Е. в 1984 году дал новое определение преодолению критических ситуаций. Учёный раскрыл процесс преодоления критических ситуаций как «процесс преодоления переживаний», дав этому определению новое значение и более глубокий смысл. Раньше концепция понимания критических ситуаций рассматривалась как созерцание или эмоция, отражающая в сознании субъективное отношение к вызвавшему фактору. Ф.Е. Василюк в работе «Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций» определяет, что «переживание - это внутренняя интеллектуально-волевая работа по восстановлению душевного равновесия утраченной осмысленности существования («производство смысла») в критической ситуации» (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.).

В этой работе автор также ввел новые важные понятия переживаний, разделив их на четыре группы:

1. Гедонистическое переживание. Оно основывается на принципе удовольствия, придающему приоритет чувственному началу. Гедонистическое переживание свойственно людям с инфантильной установкой на «принцип

удовольствия». Это такая защита от психологического страдания, смысл которой безразличие и вытеснение внешнего мира. У человека формируется ложное представление, будто никаких перемен не произошло и тем самым происходит регресс личности (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.).

2. Реалистическое переживание. При реалистическом переживании личность следует условиям, не сопротивляясь им, т.е. «плывет по течению». В данном переживании работает «механизм терпения». Стремясь избавиться от негативного переживания, индивид полагается, «что и так сойдет», «кривая вывезет», полагается на надежду (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.).

Однако терпение Ф.Е. Василюк рассматривает как «состояние временное», оно заканчивается, и чтобы не «утонуть в горе», человек может воспользоваться заменителями, как, например, в сказке о Нильском крокодиле: «Нильский крокодил питается исключительно ананасами. Всегда и только ананасами. Но когда нет ананасов, он ест бананы. Когда нет бананов, он ест морковку. Когда нет морковки, ест картошку. Когда нет картошки, зарывается на три метра в землю и плачет крокодиловыми слезами». «Заменитель», часто применяющийся при истощившемся терпении, — полная смена нарушенного отношения с социумом. «Если мне закрыт путь стать учёным, стану дворником! Такой способ переживания приводит к не концептуальности жизни. В итоге, прошлые цели и замыслы рушатся и полностью заменяются другими, но такой принцип удерживает личность от регресса (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.).

3. Ценностное переживание. Оно, по мнению Ф.Е. Василюка, полностью принимает существование критической ситуации, но не сопротивляется ударам судьбы. К трудному положению личность адаптируется, но живёт уже с учётом новых ценностей. Например, у мужчины погибла жена, через год он женился на женщине «как две капли, похожую на бывшую жену» (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200 с.).

4. Творческое переживание. Оно, считает Ф. Е. Василюк, присуще волевым личностям. Волевая личность не адаптируется к трудным жизненным ситуациям, а ищет новые выходы из сложившейся критической ситуации, проявляя свои творческие способности, анализируя свой прошлый и настоящий жизненный опыт.

Ф.Е. Василюк делает вывод, что «исход переживаний кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни и возрождении её, либо в перерождении её в другую по существу новую жизнь» (Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984. 200 с. ; Его же. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 3. С. 90–101).

Рассмотренные положения личностных кризисов, у В.В. Козлова и Ф.Е. Василюка позволяет глубже понять природу этих кризисов, осознать всю сложность неоднозначности этого понятия.

В параграфе 1.2. мы рассмотрим возрастные кризисы в развитии личности, раскрыв их содержание с позиции учёных З. Фрейда, Э. Эриксона, Ж. Пиаже, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина и др.

1.2 Возрастные кризисы в развитии личности

1.2.1 Периодизация психического развития личности

При исследовании кризисов возрастного развития подробно рассмотрим и сравним периодизацию психического развития личности в психоаналитической теории З. Фрейда (Фрейд, З. О клиническом психоанализе. Избранные труды / З. Фрейд. – М. : Медицина, 1991.), в эпигенетической концепции Э. Эриксона (Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. 344 с. ; Его же. Практическая психология образования. СПб., 2004. 592 с.), в концепции развития интеллекта Ж. Пиаже (Пиаже, Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : Просвещение, 1969.), Л. Выготского

(Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. ; Его же. Психология / Л.С. Выготский. – М. : Эксмо, 2000.), Д.Б. Эльконина (Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. ; Его же. Введение в психологию развития / Д.Б. Эльконин. – Москва : Тривола, 1994.) в Таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение периодизаций психического развития

Возраст	Фрейд	Эриксон	Пиаже	Эльконин и Выготский
Периоды	Развитие личности определяется психосексуальным развитием человека. Мотивацией развития личности выступает врождённая энергия либидо (сексуальная энергия)	Личность развивается ориентируясь на социум. На каждой стадии развития личность приобретает новое качество, т.е. личностное новообразование, которое закрепляется в структуре личности и проявляется в последующие периоды жизни. Личность формируется посредством инкорпорации в различные социальные общества	Интеллектуальное развитие способствует адаптации ребенка в обществе и гармонизации с ним, причём стадии развития следуют друг за другом в определённом порядке, а возрастные границы могут сдвигаться	Деятельность – условие формирования психики. Стадии периодизации зависят от вида ведущей деятельности (ВВД.) Ведущая деятельность – новообразование – социальная ситуация развития
0 – 1 год	Оральная стадия	Орально-сенсорная стадия	Сенсомоторный интеллект (0 – 2 года)	Младенчество
	Удовлетворение либидо посредством ротового контакта во время сосания.	Базисное доверие-базисное недоверие	Освоение сенсорных и моторных способностей. Ребенок взаимодействуя с окружающим миром, развивает интеллект и познаёт себя.	Эмоциональное общение ребенка со взрослым – ходьба, первое слово – освоение норм отношений между людьми
1 -3 года	Анальная стадия	Мышечно-анальная	То же	Ранний возраст

Продолжение таблицы 1

	Формируются аккуратность, опрятность, пунктуальность; упрямство, скрытность, агрессивность	Автономность-стыд и сомнения		Предметная деятельность – «внешнее Я сам» по Выготскому – усвоение способов деятельности с предметами
3 – 7 лет	Фаллическая стадия	Локомоторно-генитальная	Дооператорный интеллект (2 – 7 лет)	Дошкольный возраст
	Эдипов комплекс для мальчиков и комплекс Электры для девочек – аффективные отношения ребенка к родителям противоположного пола	Инициативность – чувство вины	Проявляется эгоцентризм ребенка в удовлетворении только своих потребностей и синкретичность	Ролевая игра – произвольность всех психических процессов; воображение как предпосылки мышления – освоение социальных норм, взаимоотношений между людьми
7 -11 лет	Латентная	Латентная	Конкретные операции	Младший школьный возраст
	Энергия либидо переносится на освоение общечеловеческого опыта, установление дружеских отношений со сверстниками	Трудолюбие (умелость) - неполноценность	(5 – 8 лет) проявляется способность расположить объекты по размеру, классифицировать их (8 – 11 лет) Формируется понятие размера объекта, может согласиться с точкой зрения другого человека, не меняя своих «убеждений»	Учебная деятельность - произвольность всех психических процессов: этические нормы, мотивы, поведение, самооценка – освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности

Продолжение таблицы 1

	Генитальная стадия	Подростковая (12 – 19 лет)	Формальные операции	Средний школьный возраст, подросток
11 – 15 лет	Стремление к сексуальному общению	Эго-идентичность – ролевое смещение	Формируется абстрактное мышление, функционирующее с помощью понятий, гипотез и логических правил дедукции	Интимно-личностное общение в учебной и других видах деятельности Чувство «взрослости», возникновение представления о себе «не, как о ребенке» - освоение норм и отношение между людьми
15 -20 лет	_____	Эго-идентичность – ролевое смещение		Старший школьник (ранняя юность)
	_____	То же		Учебно-профессиональная деятельность – профессиональное и личностное самоопределение – освоение профессиональных знаний, умений
20 -25 лет	_____	Ранняя зрелость Интимность - изоляция	_____	_____
26 – 64 года	_____	Средняя зрелость Генеративность - стагнации		_____
65 лет - смерть	_____	Поздняя зрелость Эго-интеграция - отчаяние		_____

Как видим из таблицы 1, что квинтэссенция каждого этапа кризиса представляет собой выбор между двумя вариантами решения возрастных задач развития. В свою очередь, принятое решение отражается на успешности и развитии всей последующей жизни.

Л.С. Выготский выделил 4 основные характеристики кризиса:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчётливость границ кризиса, т.е. трудность определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребёнка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания, распада и разложения того, что образовывалось на предыдущей стадии» (Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984.).

Интересно рассмотреть и другую точку зрения на «критические периоды» и «кризис». Так, А.Н. Леонтьев считает, что «Если критический период – неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую, то при адекватном управлении процессом развития извне кризисов может не быть (Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. М. : МГУ, 1981.).

Огромный вклад в психологию периодизации психологического развития внесла ученица Л.С. Выготского Л.И. Божович, которая на основе понятия Л. Выготского «кризисы» – «переходы от одного этапа развития к другому» (Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984.) осуществила анализ кризиса, вскрыв психологическую квинтэссенцию этого процесса в онтогенетическом развитии личности, выявила психологические закономерности и этапы развития личности, мотивации поведения детей и др. (Божович, Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. М. : Междунар. Пед. академия, 1995.).

Выдающийся советский психолог, ученик основателя всемирно известной научной школы Л.С. Выготского, Даниил Борисович Эльконин объединил концепции периодизации психического развития Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева. Д.Б. Эльконин полагает, что вся психическая деятельность человека – это процесс непрерывной смены деятельности, в которой выделяются ведущая деятельность, новообразования и кризисы данного возраста (Эльконин, Д.Б. Детская

психология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д.Б. Эльконин. – М. : Академия, 2008. – 383 с.).

Следует отметить, поскольку взгляды на концепции о критических периодах многообразны, необходимо главным образом отметить следующие из них:

- о смене некоторой структуры или организованности (Пиаже, Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : Просвещение, 1969.) и др.;
- о психологическом механизме возникновения нового (Boom, J. The concept developmental stage / J. Boom. – Nijmegen : Universiteitschruk-kerij Nijmegen, 1992.) и др.;
- о кризисе как характеристике некоего отрезка онтогенеза (Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : перевод с английского / Э. Эриксон ; общая редакция и предисловие А.В. Толстых. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.) и др.

Следует отметить, что квинтэссенцией в современной психологии теории кризисов возрастного развития является эпигенетическая концепция Э. Эриксона, которую мы подробно рассмотрим в параграфе 1.2.2.

1.2.2 Концепция кризисов Э. Эриксона

Выдающийся психолог Э. Эриксон, последователь психоаналитической Я - концепции З. Фрейда, в основании которой лежит сознание человека: бессознательное, предсознательное и сознательное. На основании этой теории, по мнению Э. Эриксона, происходит дифференцирование периодов развития личности от оральной, анальной стадии к фаллической, генитальной, латентной (Таблица 2).

Эриксон считает, что «... Каждый взрослый, будь он лидером или ведомым, представителем масс или членом элиты, однажды был ребёнком. Когда-то он был маленьким. Чувство малости образует нижний, неискоренимый слой в душе человека. Его триумфы будут соизмеряться с этой малостью, а поражения подтверждать её. Вопросы о том, кто «больше» (сильнее, важнее, и т.п.) и кто

может или не может сделать что-либо, заполняют внутреннюю жизнь взрослого сверх той необходимости и той желательности, которые он осознаёт и на которые рассчитывает» (Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. 344 с. ; Его же. Практическая психология образования. СПб., 2004. 592 с.). Поэтому считается, что концепция Эриксона – это концепция детства.

Таблица 2 – Восемь стадий психосоциального развития по Э. Эриксону

№	Стадия	Возраст	Психосоциальный кризис	Приобретаемые качества
1	Орально-сенсорная	Рождение-1год	Базисное доверие- базисное недоверие	Надежда и энергия
2	Мышечно-анальная	1-3 года	Автономность - стыд и сомнения	Сила воли и самоконтроль
3	Локомоторно-генитальная	3-6 лет	Инициативность – чувство вины	Целеустремлённость
4	Латентная	6-12 лет	Трудолюбие (умелость) - неполноценность	Компетентность и систематичность
5	Подростковая	12-19лет	Эго-идентичность - ролевое смещение	Верность
6	Ранняя зрелость	20-25 лет	Интимность - изоляция	Любовь и аффилиация
7	Средняя зрелость	26-64 года	Генеративность - стагнации	Забота и производство
8	Поздняя зрелость	65 лет-смерть	Эго-интеграция - отчаяние	Мудрость

В основе его концепции лежат два важных понятия – «групповой идентичности» и «эго-идентичности». В своей книге «Идентичность: юность и кризис» Эриксон пишет: «Только постепенное нарастание чувства идентичности, основанное на личном опыте социального здоровья и культурной солидарности в конце каждого главного кризиса детства, сулит тот периодический баланс в человеческой жизни, который при интеграции стадий эго – способствует чувству гуманностии только идентичность, благополучно бросившая якорь в «родовом имении» культурной идентичности, способна создавать осуществимое психосоциальное равновесие» (Там же.).

Э. Эриксон утверждает, что создание эго-идентичности происходит в течении всей жизни человека и проходит ряд стадий, при этом он определил 8 стадий психосоциального развития (Таблица 2).

По мнению по Э. Эриксона, процесс перехода от одной формы эго-идентичности к другой вызывает кризисы идентичности. Причём, учёный считает, что «Кризис – это не болезнь личности, а поворотный пункт, момент выбора между прогрессом и регрессом, интеграцией и задержкой».

Э. Эриксон назвал свою теорию – эпигенетическая концепция жизненного пути личности. Она базируется на двух позициях:

1. В принципе, личность развивается ступенчато, переход от одной ступени к другой предрежён готовностью личности двигаться в направлении социального кругозора и радиуса социального взаимодействия; (Петухов, В.В. Общая психология. Тексты. Введение / В.В. Петухов, Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин. – Москва : УМК «Психология», 2001. – 608 с.)

2. Общество, в принципе, устроено так, что развитие социальных возможностей человек принимает одобрительно, общество пытается способствовать сохранению этой тенденции, а также поддерживать как надлежащий темп, так и правильную последовательность развития. (Петухов, В.В. Общая психология. Тексты. Введение / В.В. Петухов, Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин. – Москва : УМК «Психология», 2001. – 608 с.)

Эпигенетический принцип также используется в изучении эмбрионального развития. В соответствии, с эпигенетическим принципом, всё, что растёт, развивается, делится на отдельные части, а затем все части сливаются в одно целое. Эпигенетическая концепция в биологии также показывает, как внешние факторы влияют на возникновение и развитие новых форм и структур.

Э. Эриксон считает, что «последовательность стадий – результат биологического созревания, но содержание развития определяется тем, что ожидает от человека общество, к которому он принадлежит» (Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996).

Эти 8 стадий психосоциального развития личности вновь убеждают нас в неоднозначности «личностного кризиса», фокусируя внимание на необходимость определения в каждом конкретном случае, в какой из восьми стадий находится исследуемая личность в данный момент времени.

Следует обратить внимание, что же является содержанием кризиса психического развития, на чем подробно остановимся в параграфе 1.2.3.

1.2.3 Содержание кризиса психического развития

В параграфе 1.2.1 мы выяснили, что существуют две принципиальные позиции в понимании критического возраста (Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. П86 заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 528 с.):

1. Признание критических возрастов необходимыми моментами развития, в которые происходит особая психологическая работа, состоящая из двух противоположенных, но единых в своей основе преобразований: возникновения новообразования (преобразование структуры личности) и возникновение новой ситуации развития (преобразование социальной ситуации развития). Это - позиция Л. С. Выготского и Д. Б. Эльконина.

2. Признание необходимости качественных преобразований, которые состоят в смене ведущей деятельности и одновременном переходе в новую систему отношений. При этом акцент делается на внешних условиях, социальных, а не психологических механизмах развития. Этим взглядам придерживались А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович и др.

Рассмотрим более подробно такое новообразование в критическом периоде как произвольность (Запорожец, А.В. Избранные психологические труды : В 2-х т. Т.1. Психическое развитие ребенка. – М. : Педагогика, 1986. – 320 с. ; Гуткина, Н.И. Психологическая

готовность к школе / Н.И. Гуткина. – М., 1996. ; Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989.).

Произвольное действие определяется побуждением самого субъекта и его анализом отношения побуждения, а также условий, в которых действие может быть совершено (Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. П86 заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефанен-ко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 528 с.).

В критический период происходит «присвоение» способности», так называемой интериоризации, т.е. формируется внутренняя структура человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности (Пиаже, Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : Просвещение, 1969. ; Валлон, А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – СПб. : Питер, 2001.).

Л.С. Выгодский считает, что новообразование возраста определяет новое (произвольное, субъективное) к сферам сознания – отношения к себе, к предметному миру и к миру людей. Новообразование возраста, таким образом, реконструирует личность в целом, Ребёнок, изменивший строение личности, это уже другой ребёнок (Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984.).

Содержанием кризиса психического развития является субъективация новообразования стабильного периода. Таким образом, возникновение новообразования проходит два этапа: формирование (в стабильный период) и субъективация (в кризисе). Под субъективацией понимается превращение новообразования в способность самого действующего субъекта (Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефанен-ко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 528 с.).

Субъективация способности требует её опробования в ситуациях, новых по отношению к ситуациям порождения способности (Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефанен-ко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 528 с.).

Анализ пробующего действия имеет прямое отношение к вопросу о кризисах развития. В кризисе на первый план выступает момент ощущения действия, выяснения его значения для действующего. Это и обеспечивает субъективацию. Механизмом субъективации становится проба (Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 528 с.).

Из выше сказанного следует подчеркнуть, что кризисы необходимы. Благодаря психологическим кризисам личность переходит на новый уровень, приобретая новый опыт, новые знания.

С. Гроф считает, что «... правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем» (Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Д. Хэлифакс. – М. : Трансперсональный институт, 1996.).

В следующем параграфе мы рассмотрим разные точки зрения и взгляды ведущих психологов на определение и толкование кризиса.

1.3 Определение и толкование кризиса

Как известно, в любой предметной области для однозначного понимания чрезвычайно важное значение имеет четкое определение тех или иных дефиниций. Для этого мы сопоставили определение этого понятия в разных авторитетных источниках.

Так, в одном из крупнейших толковых словарей живого великорусского языка, составленным в середине XIX века Владимиром Ивановичем Далем, слово «кризис» (лат.) толкуется, как перелом, переворот, решительная пора переходного

состояния. А во врачебной практике под кризисом понимается внезапный поворот в болезни и постепенное разрешение (Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Вологда : ВОУНБ, 2012).

В Большой Российской Энциклопедии значение слова «кризис» толкуется более расширенно:

«Кризис - (переломный момент);

Кризис (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход), переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое положение;

Кризис (медицинский), резкий перелом в течении болезни, сопровождающийся быстрым снижением повышенной температуры тела и улучшением состояния больного. Кризис бывает, как правило, при остро начинающихся заболеваниях с быстрым нарастанием температуры (крупозное воспаление легких, малярия, возвратный тиф и др.). Сопровождается обильным («проливающим») потом, резкой слабостью, иногда – временным падением сердечной деятельности. Кризис – противоположность постепенного угасания болезненного процесса и спадения температуры – лизиса. От Кризиса отличают т.н. ложный Кризис, или псевдокризис, при котором происходит лишь временное снижение температуры и улучшение состояния больного. Критическое падение температуры может наступить и в результате удаления из организма гнойного очага или введения мощных антимикробных препаратов» (Современный Энциклопедический словарь. М. : Большая Рос. Энцикл., 1997).

В словаре-справочнике по социальной работе смысловая сущность слова «кризис» трактуется, как оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости к действию. А само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию или момент времен для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент. (Соловьёва С.Л. Кризисная психология: справочник психолога. М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007. 286 с.). При этом уточняется, что кризисы случаются в жизни людей, групп организаций, обществ и наций (Гулина М.А. Словарь-справочник по социальной работе. СПб. : Питер, 2008. 400 с.).

В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов – 危機 вэйцзи: опасность (вэй) и возможность – 機會(цзи). Также имеется пиктограмма, обозначающая это слово (рисунок 1).



Рисунок 1 – Пиктограмма китайского слова «кризис» (Baker F. Danger and opportunity // Peabody journal of education. 1943. P. 162)

Как показывает практика, в основном кризис – это итог неразрешённых вовремя проблем. Кризис может зародиться в ответ как на пустяковое событие, так и быть результатом накопления повторяющихся неудач. В момент кризиса личность находится как бы в тупике и не видит выхода из случившейся ситуации, пребывает в состоянии обречённости, сильно переживает. Но как раз, в этот момент, совершаются мощные когнитивные процессы, происходит переосмысление жизненных ценностей и человек открывается новой жизни.

Как считает (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. М., 2007. 302 с.), кризис у каждого человека проходит по-разному, но в результате переживания кризиса, личность думает об:

- удовольствию «здесь и сейчас»;
- реализации жизненных интересов;
- упорядочении внутреннего мира;
- самоактуализации.

Обычно в процессе формирования кризиса выделяют 3 стадии (Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. М., 2007):

- 1 стадия – нормальная реакция на возникновение фрустрации;
- 2 стадия – тревога;

3 стадия – кризис.

Рассмотрим их более подробно.

На 1-ой стадии личность нормально реагирует на внешние и внутренние раздражители и препятствия, затрудняющие достижение цели и создающие состояние фрустрации, используя прошлый опыт для того, чтобы справиться с ней. На этой стадии человек использует привычные для себя способы решения возникших проблем и апробированные механизмы защиты. Небезынтересно отметить, что американский психолог и психотерапевт Саул Розенцвейг выделяет 3 вида реагирования на фрустрацию:

1. Экстрапунитивная (встречается в 50 % случаев), когда человек начинает обвинять других людей в своих ошибках и неудачах, становясь неуравновешенным, появляется агрессия, злоба, досада. Человек становится не коммуникабельным и ведет себя как ребёнок, капризная и раздражаясь.
2. Интрапунитивная (встречается в 27 % случаев), когда человек полностью погружается в свой внутренний мир, обвиняя в неудачах самого себя. В итоге, у него проявляется аутоагрессия, которая выражается в тревожности, молчаливости, замкнутости, апатии. Человек становится не активным.
3. Импунитивная (встречается в 23 % случаев), когда у человека наблюдается конструктивное поведение. Личность понимает, не обвиняя при этом никого, что падения и неудачи неизбежны, все проблемы решаемы, только нужно найти правильный выход.

На 2-ой стадии формирования кризиса появляется тревога, и эту же стадию также называют 1-ой стадией стресса. Она проявляется в момент возникновения стрессовой ситуации. У человека наблюдается понижение иммунитета, наблюдаются такие реакции со стороны организма, как нарушение аппетита, слабый самоконтроль, постоянная смена настроения. Человек нуждается в помощи, если помощь вовремя не оказывается, то наступает 3-я стадия.

3-я стадия – непосредственно кризис. На третьей стадии характерно эмоциональное и интеллектуальное расстройство, человеку кажется, что он пребывает в кромешном аду, что все ресурсы использованы до конца, и нет выхода

из сложившейся ситуации. В таком состоянии у личности может проявляться девиантное поведение.

Как правило, кризис сопровождается душевной болью, которая может вызвать сильную реакцию организма. На данной стадии человеку нужно понять, что с ним происходит, какова причина эмоционального всплеска, чтобы привести себя обратно в состояние душевного равновесия. Но, далеко не всегда человек может справиться с болью, он погружается в состояние депрессии, ведя себя деструктивно, постоянно задавая себе вопросы «почему именно со мной случилось, а не с кем-то другим», не видя причину, из-за которой произошел кризис. У человека происходит сильное разочарование в жизни, в людях. Например, кризис может наступить, когда человек всецело доверяя, живя с открытой душой, радуясь успехам и удачам людей, думая, что люди также рады его успехам, не видит в них настоящие чувства и зависть по отношению к себе. Сталкиваясь с предательством и заговором против себя, он соприкасается с чем-то негативным, что вызывает сильнейшую душевную боль и стресс.

Другим примером, когда у человека может произойти кризис – это потеря работы. Например, человек работал всю жизнь на одном и том же месте, всецело отдавая себя любимому делу, горячо болея за результат своего труда, работая не покладая рук, оставаясь вечерами и на выходных на работе, тем самым лишая семьи своего присутствия, ради успешного результата и процветания компании. Но приходит другое руководство и говорит, что он (она) и его (её) деятельность никому не нужна и увольняет. Время останавливается для этого человека, он (она) не видит дальнейшего «смысла жизни», входит в «ступор», начинается кризис. Существует еще множество примеров, таких как утрата близкого человека, внезапная недееспособность и другие, которые неожиданно вносят в жизнь смятение и панику.

Кризис разрушает индивидуальное представление о себе, планы на будущее. Вместе с тем, у людей, которых нет планов на будущее, живущих «сегодняшним днем», без особых перемен в жизни, тоже может наступить кризис из-за каких-то неожиданных ситуаций, меняющих повседневный устой. На самом деле, всё, что

угодно, чего человек не может предвидеть, рассматривается как опасность, а шаг в новое будущее внушает страх.

Как видим, кризис – это конец старым жизненным устоям, прежнему представлению о себе, но, в то же время, и шаг в новое будущее с новыми возможностями.

Также стоит остановиться на «биографических кризисах личности», описанных Р. А. Ахмеровым (1994).

Под «биографическими кризисами личности» учёный представляет «внутренний мир человека, который проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути» (Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности : дис. ... канд. психол. наук. М., 1994. 210 с.). Он выделил 3 типа биографических кризисов:

1. Кризис нереализованности. Кризис формируется, когда личность, оглядываясь назад, переосмысливает свой жизненный путь, делая вывод, что он прожил жизнь зря, не добившись в жизни ничего особенного, не достигнув каких-либо успехов в определенной сфере деятельности. Причиной такого рода кризиса может служить новая социальная среда, в которую человек случайно попал. В данном случае, нужно сменить окружение с неприемлемыми ценностями и вернуться к обществу с подобного рода жизненными позициями.

2. Кризис опустошенности. Кризис возникает, когда личность, сознавая, что уже достигнув определенных «высот», не может двигаться дальше, чувствует упадок сил для начала нового дела. Причиной такого рода кризиса может служить переутомление от напряженной работы. При таком положении дел, нужен полноценный отдых, взятие отпуска. Еще одним примером такого рода кризиса, может служить внезапная смена деятельности, которая пугает неопределенностью и не прогнозируемостью будущего, не пониманием с «чего начинать». В данной ситуации нужно искать единомышленников, которые могут поддержать, дать конструктивный совет.

3. Кризис бесперспективности. Кризис является следствием отсутствия понимания для выдвижения новых целей, задач, задается постоянно вопросом «зачем» или

«для чего» это надо делать, не видит перспективного будущего, при наличии уже определенных «побед» и результатов в жизни, обладая при этом важными ценными личными качествами. Длительные переживания кризисов бесперспективности могут привести к психосоматическим расстройствам, поэтому, главное, вовремя понять суть проблемы, и может быть, обратиться за помощью к близким.

Проблема конструктивного преодоления психологического кризиса определяется выбранными способами преодоления психологического кризиса, которые, как писал Л.В. Сенкевич «...помогают эффективно адаптироваться к новой жизненной ситуации, правильно проживать собственные эмоциональные состояния и двигаться по пути развития к интегрированной и гармоничной личности (Сенкевич Л.В., Базаркина И.Н. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях // Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки. 2012. № 4. С. 3–21).

Из способов преодоления психологических кризисов, в первую очередь, стоит остановиться на таких способах преодоления как coping-strategy – системы эмоциональных, когнитивных и поведенческих действий человека для достижения адаптации к кризисной ситуации (Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, №. 5. С. 20–30 ; Хачатурова М.Р. Совладающий потенциал личности и его проявление в преодолении жизненных кризисов // Вестник Одесского национального университета. 2012. Т. 17, № 8. С. 637–646 ; Maricutoiu L.P., Crasovan D.I. Coping and defence mechanisms: what are we assessing? // International journal of psychology. 2016. Vol. 51. P. 83–92). В свою очередь, О.В. Кружкова в своих работах отмечает такие функции coping-strategy как регуляция эмоций, управление вызывающими дистресс проблемами и стабилизация ситуации (Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2012. № 31. С. 4–9). Coping-strategy применяются личностью осознанно и направлены на изменение ситуации, вызывающей внутриличностный конфликт (Maricutoiu L.P., Crasovan D.I. Coping and defence mechanisms: what are we assessing? // International journal of psychology. 2016. Vol. 51. P. 83–92).

Следует отметить, что наряду с coping-strategy индивидум часто на бессознательном уровне применяет такой способ преодоления психологического кризиса как психологическая защита личности для ослабления внутриличностного конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречиями между инстинктивными импульсами бессознательного и усвоенными (интериоризированными) требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику (Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб. : Знание, 1999. 352 с.).

Анализ определений кризиса еще раз демонстрирует неоднозначность этого понятия и формирует, соответственно, определенные вызовы для его исследования в конкретном виде деятельности, например, в спорте.

1.4 Особенности кризисов спортивной карьеры по Н.Б. Стамбуловой

Вопросом кризисов спортивной карьеры с психологических позиций стали заниматься относительно недавно – в начале 90-х годов XX века. Одним из первых психологов, который поставил проблему кризисов спортивной карьеры, была представитель кафедры психологии имени А.Ц Пуни ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта – Наталья Борисовна Стамбулова. В работе «Структурное описание спортивной карьеры», 2008 года, она предложила выделить семь кризисов-переходов:

1. Кризис начала спортивной специализации;
2. Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
3. Кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
4. Кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
5. Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;

6. Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
7. Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Н.Б. Стамбулова считает, что 1-й этап кризиса спортивной карьеры относится к началу спортивной карьеры, когда ребёнка родители приводят ребёнка в спортивную школу. Кризис у ребёнка происходит из-за когнитивного диссонанса и внутреннего противоречия в процессе привыкания к тренеру, к спортивной команде. Основными противоречиями, как пишет Н.Б. Стамбулова, являются «несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу, что нередко ведёт к разочарованию, снижению мотивации» (Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы. М., 2008. Т. 2. С. 351–352). При этом у детей преобладают три аспекта «обмана ожиданий»:

1). Поскольку у детей представление о выбранном спорте в основном из средств массовой информации, телепередач, то многие не представляют, что значит реальная «черновая работа» спортсмена;

2). Ребята фантазируют, что на тренировках у них сразу будет всё получаться и они будут заниматься освоением упражнений выбранного спорта;

3). Юные спортсмены хотят работать на тренировках согласно «принципу удовольствия», а не указаниям тренера, который выдвигает неподъемные требования спортивной тренировки «через не могу»;

На первых порах тренировочного процесса ребятам тяжело быстро вникать в суть тренировки и «демонстрировать высокую обучаемость к выбранному виду спорта».

Многие юные спортсмены не готовы к соревнованиям и не представляют, какая ответственность ложится на их плечи перед командой, перед тренером, перед самим собой. Н.Б. Стамбулова, проведя исследования с юными спортсменами, сделала вывод, что только 1/3 спортсменов, понимает о правилах соревнования, как правильно выполнять разминку перед соревнованием.

Как видим, Н.Б. Стамбулова в своих исследованиях подчеркивает, что уже с первого дня спортивной деятельности ребёнок сталкивается с очень серьезными

проблемами и противоречиями. Идет понимание и видение себя в спорте, испытываются физические способности, проверяется и воспитывается сила воли. Если юный спортсмен преодолел себя, то он переходит к новому уровню тренировочного процесса, более серьезным физическим нагрузкам, а не справившиеся спортсмены переходят к занятиям в другом направлении спортивной деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта, как пишет Н.Б. Стамбулова, наступает с вводом новой установки – работа на «результат». На этом этапе из-за увеличения физической нагрузки, совершенно другого уровня соревнований, появляются новые вопросы и задачи у спортсмена, которые необходимо решить на данном этапе спортивной деятельности:

- во-первых, необходимо обновление спортивного инвентаря и формы, дальнейшее развитие и повышение уровня техники двигательных движений;
- приобретение опыта «взлёта» и «падения» на соревнованиях, что ведёт к необходимости психологического сопровождения спортсменов и подготовки их к старту;
- со стороны тренера требования стабильного и успешного выступления, что в свою очередь, ведет к освоению техник саморегуляции и самоконтроля;
- совмещение спорта с учебой;
- результатом выхода из кризиса служит доказательство успешного выступления на соревнованиях. Ну, а если выступление было неудачным, то спортсмены, как правило остаются в массовом спорте, тренируясь больше для себя, не ставя перед собой никаких целей и задач, либо выбирают профессию, связанную со спортивной деятельностью. Многие спортсмены на этом этапе вообще уходят из спорта, занимаясь уже другими видами деятельности.

Кризисы перехода из юношеского спорта во взрослый спорт, а также из массового спорта в спорт высших достижений, связаны с переходом подростков во взрослую жизнь, участие во взрослых соревнованиях, независимо от своего паспортного возраста. Н.Б. Стамбулова в своей статье пишет, что на этом этапе у подростков встают следующие вопросы:

- умение совмещать спорт с другими жизненными ценностями (семьей, профессией,...); адаптация к новому жизненному укладу;
- становление нового жизненного пути, поиск новых ресурсов для повышения результативности спортивной деятельности;
- конкуренция и отбор в подготовке к главным итоговым соревнованиям;
- «борьба со звездной болезнью», потребность влияния и значимости своего мнения в своей команде, а также среди конкурирующих команд;
- вероятность кризиса между тренером и спортсменом, внутри коллектива.

На этом этапе «кризиса - перехода», по мнению Н.Б. Стамбуловой, происходит распределение спортсменов на достигнувших «среднего уровня» и «спортивную элиту». «Выход из этих кризисов связан с обретением не только спортивной, но и личностной зрелости, изменением «масштабности личности» спортсмена» (Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2007. – 294 с.).

Результатом выхода из данного кризиса будет являться успешное продолжение спортивной карьеры в спорте высших достижений и успехи на престижных соревнованиях, таких как Чемпионат Европы, Чемпионат Мира, Олимпиада.

И последним этапом кризиса - перехода, как отмечает в Н.Б. Стамбулова, является завершение спортивной карьеры, когда спортсмен переосмысливает свою жизнь, ищет новые пути и новые ценности для реализации своего «Я - образа».

Но, не все спортсмены могут преодолеть «кризис завершения спортивной карьеры». Многие спортсмены не видят себя в повседневной жизни, тяжело адаптируясь к новым условиям существования, к новым ценностям.

Поэтому, как пишет Н.Б. Стамбулова, знания о противоречиях, типичных для каждого кризиса-перехода спортивной карьеры, « ... позволяет не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать психологическую помощь» .

В рамках настоящего исследования, описанные выше положения чрезвычайно важны – они указывают именно на личностные кризисы, характерные для такого вида деятельности, как спорт.

1.5 Преодоление кризисных ситуаций по Загайнову Р.М.

Один из известных спортивных психологов Рудольф Максимович Загайнов в своей докторской диссертации «Психолого-педагогические основы кризисных ситуаций» в 1992 году предложил следующее определение кризисным ситуациям: «кризисная ситуация это особая и исключительная ситуация затрудненности выполнения деятельности, специфические условия которой отражаются во внутреннем мире спортсмена в форме значимых переживаний, для трансформации и (коррекции) которых, как и для коррекции поведения в целом, необходима профессиональная психологическая помощь (поддержка) извне, от других людей» (Загайнов Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: (на материале спортивной деятельности) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1992. 40 с.). Также Р.М. Загайнов изучал, что предшествует кризисным ситуациям и как это состояние проявляется в поведении, отношении, состоянии, «биографии» спортсмена:

1. Поведение: спортсмен становится «нелюдим», «уходит в себя», отстраняется от разговоров, касающихся «спортивных тем», не реагирует на шутки. прекращает общаться с другими спортсменами, тренерами, другими коллегами и старшими наставниками по команде;

2. Отношение: обострение негативности и скептичности по отношению к другим людям, окружающему миру, к тренировочному процессу;

3. Состояние: ухудшение засыпания, аппетита, психозы, раздражительность;

4. «Биография»: неприятные воспоминания о прошлой жизни, о старых неудачах и проигрышах в спортивной деятельности, разводы, смерть близкого человека, разочарование в людях и т.д.

На основе обобщения практического опыта Р.М. Загайнов вывел, что «кризис – это последствие не преодоления кризисных ситуаций». Он выделяет 5 кризисных ситуаций в «основной» деятельности спортсмена:

1. «После поражения», когда спортсмен переживает неудовлетворенность своими результатами, чувствует разочарование со стороны тренеров, зрителей, близких ему людей, ощущает давление и критику со стороны прессы;

2. «После победы», когда спортсмен не готов к новому статусу и в связи с этим ответственности перед близкими, командой, тренерами, фанатами, зрителями;

3. «Перед стартом» в важных по значимости соревнованиях;

4. «Застой», когда у спортсмена нет роста в спортивных результатах и в развитии своих способностей;

5. «Перед завершением спортивной деятельности и карьеры», когда спортсмен меняет спортивную деятельность на другую, не видя для себя перспективы в новой работе.

В своей докторской диссертации Р.М. Загайнов (Загайнов Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций... СПб., 1992. 40 с.) писал, что при переживании кризисных ситуаций, существуют 12 «значимых переживаний кризисных ситуаций»:

1. «Переживания одиночества» происходит у спортсменов, поскольку их сфера деятельности диктует им очень часто находиться вдали от дома, родных, близких, любимых людей;

2. «Переживания боязни поражения» как «факта неудачи» возникает в основном у спортсменов интровертов и представляет угрозу для понижения социального статуса;

3. «Переживание неуверенности» очень часто возникает, когда спортсмен, например, после травмы в первые за долгий период приступает к спортивной деятельности и выходит на соревнования или когда «доброжелатели» вместо того,

чтобы поддержать внушают чувство неуверенности, говоря фразы: «ты еще не готов». «тебе потренироваться надо»;

4. «Переживание неудовлетворенности», как считает Р.М. Загайнов одно из самых важных переживаний для спортсмена, поскольку, если спортсмен постоянно недоволен собой, как в случаях поражений, так и побед, то такая «неудовлетворенность собой» накапливается, спортсмен замыкается в себе и у него начинается «кризис»;

5. «Переживание ответственности» испытывает каждый спортсмен, главное, чтобы переживание ответственности не перешло в «хроническую» форму;

6. «Переживание конкуренции» спортсмен переживает тем сильнее, чем значимее предстоящее соревнование, и тем, насколько высок уровень подготовки конкурентов к предстоящим важным соревнованиям. Как утверждает Р.М. Загайнов «это переживание как никакое другое усложняет жизнь спортсмена, наполняя её тревогой и лишая спокойствия. Оно наиболее трудно поддается регуляции, и психологическая поддержка в этом случае не всегда эффективна»;

Многократная чемпионка мира М. Валлизер (горнолыжный спорт) пишет о конкуренции в команде: «Конкуренция доставляет и огорчение, и радость победы, но в любом случае заставляет работать. Вопреки распространенному представлению о команде, мы ведь не особенно и дружим то между собой, скорее - каждый сам по себе» (Советский спорт. 1987. 4 апреля);

7. «Переживание бремени лидера» происходит у спортсмена, когда за долгие годы своей спортивной деятельности спортсмен устаёт быть лидером, капитаном команды, неся тяжёлое бремя ответственности перед тренерами, перед зрителями, приковывая постоянно на себе взгляды окружающих людей, что ведёт к истощению и усталости;

Кри Эверт, одна из лучших теннисисток Мира писала: «Штеффи Граф повезло, что в силу молодости она не испытывала бремени лидера» (Советский спорт. 1989. 12 ноября);

8. «Переживание популярности, публичности деятельности и жизни (бремени славы)» происходит со спортсменами, у которых спортивный уровень

достиг мировой славы и известности. На таких спортсменах устремлены взоры зрителей, поклонников, фанатов, болельщиков, поэтому спортсмену всегда приходится быть в напряжении, имитируя «идеального человека», «супер-героя», не давая себе возможности расслабиться и снять напряжение, и это постоянное напряжение ведет к «кризису».

«Самое ужасное в моей жизни то, что я знаменит все 24 часа в сутки», - сказал один из лучших теннисистов мира Борис Беккер (Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М. : Сов. спорт, 2010).

Р.М. Загайнов подчеркивает, что «переживание популярности» спортсменом «глубоко внутреннее», поэтому часто может быть не замеченным тренером для оказания своевременной психологической помощи;

9. «Переживание несбалансированности основной и неосновной деятельности» спортсмен переживает, когда помимо спорта он ещё хотел бы заниматься также профессионально учёбой, творчеством, другим видом профессиональной деятельности, к которой у него также могут быть потрясающие способности. Но поскольку спорт, особенно спорт высших достижений отнимает много энергии и времени, то на остальные виды трудовой деятельности, к сожалению, не остается ни свободного времени, ни сил, отсюда у спортсмена накапливаются внутренние противоречия, которые приводят его состояние к «кризису».

Советский тяжелоатлет, олимпийский чемпион, пятикратный чемпион Мира, заслуженный мастер спорта СССР, российский политический деятель, знаменитый писатель Ю.П. Власов писал: «...Я чувствовал, как тренировка изымает силы, пожирает будущее,... было невозможно делать что-то помимо спорта. Ничему другому не оставалось сил" (Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М., 2010);

10. «Переживание переоценки действительности (ценностей)» происходит у спортсмена, когда спортивная деятельность становится настолько обыденной и однообразной, что спортсмен уже не испытывает восторг от тренировочной и

соревновательной деятельности, не чувствует радость от своих результатов и побед, происходит разочарование в спортивной деятельности.

В.Г. Шустер, член Сборной команды ФРГ по футболу в интервью газете «Комсомольская правда» высказывался: «Когда я был маленьким, то с удовольствием гонял мяч, не подозревая, что ждёт меня впереди. Я стал профессионалом, стал хорошо зарабатывать, но столкнулся с завистью и другими человеческими пороками. И чем дальше, тем больше завистников» (Комсомольская правда. 1987. 4 ноября);

11. «Переживание психологической усталости» происходит у квалифицированных спортсменов, которые годами преодолевали кризисные ситуации, преодолевали себя, преодолевали постоянные переживания, связанные с соревновательной деятельностью и различными травмами, вследствие чего происходит «выгорание» спортсмена, что ведёт к «кризису»;

12. «Переживание завершения спортивной деятельности и карьеры» происходит у спортсмена, когда он чувствует, что уже не может показать лучше результаты в спорте, осознаёт, что он уже не нужен команде, тренеру, зрителям, появляется тревога за его ближайшее будущее.

Интересно рассмотреть, какие методики применял Р.М. Загайнов для коррекции значимых переживаний у спортсменов. Одной из самых эффективных методик коррекции переживаний он считает – «конструктивный и доверительный диалог» психолога и спортсмена, который может быть применен на практике в двух формах:

1. Устная (беседа, основанная на взаимном доверии, дружественная и искренняя). Б.Г.Ананьев так и говорил: «В современных условиях беседа представляет собой дополнение к экспериментальным методам или, что особенно характерно для генетической и патологической психологии, вариант естественного эксперимента, воспроизводящего определенную ситуацию общения и взаимной информации» (Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л. : ЛГУ, 1968);

2. Письменная (спортсмен ведет дневник «значимых переживаний», в котором психолог делает соответствующие правки и замечания). Также Р.М.

Загайновым был разработан «метод корректирующих записей», смысл которого заключался в том, что психолог всегда и во всех жизненных случаях, даже неудачах поддерживает спортсмена, спортсмен в свою очередь, изложив свои переживания в дневнике, немного успокаивается. Также, Р.М. Загайнов считал, что разработанный им «метод корректировки дневника спортсмена» хорошо работает, когда спортсмен, в силу своей спортивной деятельности, пребывая вдали от психолога, может сам регулировать свое состояние, перечитывая корректирующие записи.

В своих работах Р.М. Загайнов показал, что «кризисные ситуации спортивной деятельности по своему характеру близки и типичны для тех видов деятельности, где есть победа и поражение, напряженное ожидание начала боя (старта), необходимость постоянно побеждать себя и других, застой в результатах, и в творческом содержании деятельности и уход из неё, т.е. смена деятельности, в связи с чем спортивная деятельность может рассматриваться как чрезвычайно эффективный экспериментальный полигон для исследования такой актуальной для современной психологической науки проблемы как кризисные ситуации и их преодоление..., и вся жизнедеятельность спортсмена в связи с этим является сплошным кризисом, что позволяет рассматривать её как модель кризисных ситуаций».

Р.М. Загайнов показал при работе со спортсменами, что успешное преодоление кризисных ситуаций спортсменами зависит от ряда факторов:

- ранняя психологическая подготовка спортсмена;
- ведение совместно с психологом дневника «значимых переживаний»;
- своевременное использование устных и письменных диалогов с психологом для своевременной коррекции состояния спортсмена;
- правильный подбор группы психологической поддержки.

Опираясь на положения Р.М. Загайнова о преодолении кризисных ситуаций спортсменами, по сути, мы получаем в руки методологический и методический инструментарий для создания программ психокоррекции личностных кризисов в

конкретных видах спорта, сообразуясь с индивидуальными особенностями спортсмена и его персональной историей.

1.6 Психология экстремальной деятельности в контексте спорта высших достижений

Принято считать, что развитие и становление психологии экстремальной деятельности или экстремальной психологии, как одной из ветвей психологической науки, происходило в конце прошлого столетия (Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18 ; Байковский Ю.В., Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Экстремальная психология: словарь терминов. М. : АГСПА, 2018. 156 с. ; Воронов И.А. Экстремальная психология: антиципация и технология «Пульсар». СПб. : СПБИГО, 2018. 244 с. и др.). За достаточно короткий промежуток времени она сформировалась, как отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования (Кузнецова О.В. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум. М. : Юрайт, 2017. 440 с.). Как указано в словаре «Психология» (1990) – «Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов (Психология : словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1990).

Предметом изучения экстремальной психологии является психика, подвергающаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции (Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : моногр. / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М. : Смысл, 2007. 319 с.)

В отечественной психологии вопросами поведения и переживания людей в экстремальных ситуациях занимаются представители психологии труда (Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18 ; Её же. Человек перед лицом жизни и смерти // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики : сб. ст. / под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой ; Ин-т психологии РАН. М., 1997. С. 45–54). Как считают Ю.В. Байковский, Н.Г.Самойлов, А.В. Алёшичева, факторами, которые обусловили её выделение в самостоятельное направление в психологии, явились « ... обостряющиеся противоречия между требованиями, предъявляемыми обществом и возможностями их выполнять (особенно в профессиональной деятельности), которые и следует считать первоисточником формирования и развития экстремальных ситуаций и, как следствие, их изучение этой ветвью психологии» (Байковский Ю.В., Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Экстремальная психология : словарь терминов. М., 2018. 156 с.). При этом в числе факторов, обуславливающих возникновение экстремальных ситуаций, авторы считают, что « ... основными выступают стремительно развивающиеся виды человеческой деятельности в сложных условиях существования (освоение космоса, глубин океанов и морей, труднодоступных районов земного шара: пустыни, Арктика, Антарктика, пещеры, а также служба в военных спецподразделениях, группах захвата, подразделениях спасателей, в спорте высших достижений и в профессиональном спорте» (Там же. С. 3). Таким образом, и спорт высших достижений, и профессиональный спорт в полной мере относятся к видам экстремальной деятельности с безусловной необходимостью их изучения с позиции экстремальной психологии.

В спортивной деятельности достаточно часто для спортсмена возникают условия, которые можно считать экстремальными. И это не только измененные, непривычные условия их жизни, но также (а зачастую, в первую очередь) условия тренировочной и соревновательной деятельности, в которых достичь необходимого результата можно только при условии максимального напряжения всех физических и психофизиологических механизмов. Важно отметить, что для

различных спортсменов субъективно экстремальными могут оказаться различные условия. Это во многом обусловлено их личностным отношением к объективным требованиям вида спорта, от психологической подготовки, психического состояния в данный момент и личностных особенностей спортсмена (Шумова Н.С., Байковский Ю.В. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях. Ульяновск : Зебра, 2018. 99 с.).

Анцыферова Л.И. в работе «Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита» (Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18) раскрывает некоторые из основных стратегий совладания, акцентируя внимание на преобразующие стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. В данной работе систематизированы приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношений к ситуации, приводятся вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий, раскрываются вопросы влияния особенностей личности на выбор стратегий и успешность преодоления трудных жизненных ситуаций.

Изучением факторов рискованного поведения в юности с психологических позиций занимались (Авдулова Т.П., Витковская Е.В., Поневаж Е.В. Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? // Клиническая и специальная психология. 2013. № 3. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n3/64016.shtml> (дата обращения: 30.10.2017)). В их исследовании представлены результаты изучения особенностей личности и стратегий совладания у юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, в сравнении с молодыми людьми, не занимающимися экстремальными видами спорта. При анализе половых особенностей склонности к риску и выраженности основных причин рискованного поведения у юношей были обнаружены различия в факторах такого поведения у юношей и девушек. При этом были выявлены значимая связь между уровнем склонности к риску и стремлением к взрослости и самостоятельности для юношей; значимая связь между уровнем склонности к риску и недооценкой исходов в качестве причины риска для девушек. По

результатам исследований авторы связали рискованное поведение с такими характеристиками личности, как практичность, низкая экспрессивность, высокая саморегуляция, жесткость в отношениях, доверчивость. Также была обнаружена значимая положительная двусторонняя связь между уровнем макиавеллизма и склонностью к риску как для юношей, так и для девушек.

Одной из первых в отечественной психологии попыток целостного общепсихологического описания, классификации и систематизации феномена экстремальности можно рассматривать работу М.Ш. Магомед-Эминова «Феномен экстремальности» (Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М., 2008. 220 с.). В книге понятие экстремальности раскрывается в связи с такими смысловыми концепциями, как травма, стресс, утрата, транзитность. В работе излагается подробный анализ существующих взглядов на экстремальную ситуацию и обосновывается авторская концепция, рассматривающая проблему экстремальности в метапсихологическом плане.

В монографии профессора Воронова Игоря Анатольевича «Экстремальная психология: антиципация и психотехнология «Пульсар»» (2018) рассмотрена система повышения адекватности поведения человека в экстремальных ситуациях за счет доразвития антиципации средствами авторской психотехнологии, получившей название «Пульсар». В основу данной психотехнологии положен динамичный конструкт, который включает 5 блоков: среда обитания (природа / социум), организм человека, деятельность и поведение человека в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, а также «личностный конструкт мира» (Воронов И.А. Экстремальная психология: антиципация и технология «Пульсар». СПб. : СПбИГО, 2018. 244 с.). В основу авторской концепции выживания человека в экстремальных условиях положена антиципация. Именно она, по мнению автора, является основной мыслительной способностью, которая играет ключевую роль в выживании человека в экстремальных условиях. В данной работе приводятся методы её доразвития средствами хронопсихотелесных упражнений на этапе до наступления экстремальной ситуации. При объяснении механизмов воздействия хронопсихотелесными упражнениями на психику человека автор, в контексте

переработки информации человеком, базируется на естественнонаучном подходе, как к объяснению принятия решений, так и ошибок в принятии решений, а также к развитию у человека прогностических способностей и антиципации. Этот подход характерен для отечественной психологии труда и не противоречит такому направлению современной психологии, как когнитивизм. В целом, по нашему мнению, дальнейшее изучение психологии экстремальной деятельности с позиции данного подхода достаточно перспективно.

Большинством исследователей отмечается дуализм влияния стрессогенных факторов на организм и психику человека. С одной стороны, из-за страха, осознания опасности для здоровья и жизни, необходимости рисковать, они вызывают негативные изменения в психике человека, живущего и действующего в экстремальных условиях существования. Это вероятно, приводит к отрицательным последствиям экстремальных ситуаций на психику человека и развитию таких явлений, как фрустрация, психические травмы, неврозы, кризисные состояния и других негативных изменений. В тоже время, в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, акмеологии, психологии развития, действие подобных экстремальных факторов может считаться одним из источников для позитивного пути развития личности за счёт совершенствования своего поведения в трудных, кризисных ситуациях, актуализации способности выхода за пределы своих возможностей, расширения своих внутренних психофизиологических ресурсов и др. (Ломов, Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с. ; Байковский Ю.В., Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Экстремальная психология. М., 2018. 156 с. ; Воронов И.А. Экстремальная психология: антиципация и технология «Пульсар». СПб. : СПБИГО, 2018. 244 с. ; Марищук, Л.В. Моделирование стрессогенных ситуаций в тренировочном процессе военных спортсменов / Л.В. Марищук, В.В. Савсюк // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : материалы Конгресса / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 221–222. и др.). Именно поэтому в развитии экстремальной психологии важнейшее место занимают вопросы, связанные с разработкой методов и методик специальной

психологической подготовки, которая, безусловно, необходима для преодоления кризисных и экстремальных ситуаций. Реализация этих методов чрезвычайно важна для расширения резервных личностных возможностей индивида, для плодотворной, эффективной деятельности в экстремальных условиях и нивелирования её негативных последствий на психику и здоровье. Поэтому мы считаем, что прохождение и переживание кризисов (в любой их форме) целесообразно изучать и рассматривать, в первую очередь, как источник развития личности.

Именно с этой основополагающей позиции – дуализм влияния стрессогенных факторов на организм и психику человека, мы и будем далее рассматривать кризисные ситуации в спортивной деятельности.

Заключение по главе 1

Изучение специальной литературы и специализированных исследований показывает, что в современной спортивной психологии проблема преодоления кризисов теоретически и экспериментально изучена недостаточно. Дефицит исследований по этой тематике характерен для отечественной и зарубежной психологии спорта. В связи с тем, что психика спортсмена подвергается мощному воздействию разнообразных стресс-факторов, способных снизить его стрессоустойчивость и негативно повлиять на спортивные достижения, возникает насущная потребность помочь спортсмену преодолеть экстремальные факторы современного спорта. Вот почему, изучение теоретических и практических аспектов психологии преодолевающего поведения кризисных ситуаций приобретает особую актуальность в наши дни (Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.; Андреев, В.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций / В.В. Андреев, Г.В.

Сытник. – Воронеж : Культура физическая и здоровье, 2019. - № 1 (69). - С. 133–135). При этом мы считаем, что прохождение и переживание кризисов (в любой их форме) целесообразно изучать и рассматривать, в первую очередь, как источник развития личности.

Конструктивное преодоление психологического кризиса определяется выбранными способами преодоления кризисных ситуаций, которые, как писал Л.В. Сенкевич «...помогают эффективно адаптироваться к новой жизненной ситуации, правильно проживать собственные эмоциональные состояния и двигаться по пути развития к интегрированной и гармоничной личности (Сенкевич Л.В., Базаркина И.Н. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях // Вестник Московского государственного областного университета. Психол. науки. 2012. № 4. С. 3–21).

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данная глава раскрывает необходимые подходы к организации и методике проведения эмпирического исследования диссертационной работы, представляются методы оценки основных показателей привлекаемого контингента испытуемых.

2.1 Организация исследования

Проблема психологического кризиса исследовалась нами в период с 2011 - 2019 гг. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, циклического и ациклических видов спорта. Общая численность испытуемых составила 128 человек, из них 27 человек – лёгкая атлетика, 14 человек – пловцы, атлетизм – 21 человек, спортивная гимнастика – 16 человек, художественная гимнастика – 14 человек и 36 человек – спортивные игры (волейбол, баскетбол). Средний возраст испытуемых составил 19 лет, из них 60 мужчин и 68 женщин. Средний стаж занимающихся, исходя из общей выборки, составил 9 лет. Профессиональный уровень спортсменов нашей выборки оказался следующим: 31 спортсмен – 1-го разряда, 51 спортсмен – КМС, 46 спортсменов – МС. Описательная статистика исследуемой выборки по проблеме исследования, показана в таблице 3.

Формирующий эксперимент проведён с квалифицированными тяжёлоатлетами (ЭГ – 17 чел., КГ – 17 чел., средний возраст испытуемых составил 19 лет) на базе школы им. Краевского и СШОР №1 Калининского района.

Таблица 3 – Описательная статистика исследуемой выборки спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (n = 128)

Общая характеристика исследуемой выборки		
В исследовании участвовали спортсмены различных специализаций из числа студентов НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург		Количество человек (n = 128)
Женщин		68
Мужчин		60
Средний возраст испытуемых		19 лет
Средний стаж занятий в избранном виде спорта		9 лет
Спортивный разряд	1 разряд	31
	КМС	51
	МС	46
Специализация	Лёгкая атлетика	27
	Пловцы	14
	Атлетизм	21
	Спортивная гимнастика	16
	Художественная гимнастика	14
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	36

Период исследования можно условно разделить на три этапа:

1 этап (2011 - 2012 гг.) – изучение и анализ научной зарубежной и отечественной литературы по исследуемой проблеме, разработка программы исследования.

2 этап (2012 - 2015 гг.) – отбор необходимых методов и методик для исследования, создание и апробация авторской опросной методики: «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов», уточнение задач исследования, подбор личностных методик; проведение пилотажного исследования и анализ полученных результатов; определение основной выборки испытуемых, отбор и подготовка методического материала, проведение опросов и тестирований; разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга на основании полученных эмпирических данных и апробация программы в психолого-педагогическом эксперименте, публикация полученных результатов исследования.

3 этап (2015 - 2019 гг.) – обобщающий. На данном этапе проводились систематизация, обобщение и теоретическое обоснование полученного

эмпирического материала, проводилась математическая обработка данных, литературно-графическое оформление диссертации, публикация результатов исследования в рецензируемых журналах.

2.2. Методы и методики исследования

В исследовании были использованы стандартные методы и методики, которые валидны и уже были апробированы в близких к нашей теме исследованиях Андреева В.В., Петрова С.И., Султанова Т.Н.:

1. Теоретический анализ и обобщение научной, научно-методической литературы и документальных источников.

2. Наблюдение – описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта (Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. М. : Проспект, 2005. 208 с.).

3. Опрос в виде анкетирования. Авторская, специально созданная для целей исследования анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов» разработана на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург автором совместно с Андреевым В.В. для изучения особенностей психологических кризисов и способов их преодоления в жизни и спорте спортсменов и спроектированная с учётом основных принципов интервью, а именно: наличие открытых вопросов, дескриптивность формулировок, наличие логичной последовательности (Квале, С. Исследовательское интервью. – Москва : Смысл, 2003 – 301 с.).

4. Феноменологический анализ значения «психологический кризис» у спортсмена, направленный на соотнесение различных сторон и компонентов феномена с целью установления его инвариантной смысловой структуры (Гуссерль, Э. Логические исследования. – Санкт-Петербург : Наука, 2001. – с. 69-70.).

Феноменологический анализ значения «психологический кризис» у спортсмена выполнялся в несколько фаз:

1). Респондентам была выдана авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов» (Приложение А). В ней спортсмены различных специализаций как можно более полно и искренне должны были ответить на все поставленные вопросы самостоятельно, не затрачивая много времени, используя свой собственный жизненный и спортивный опыт.

В РАЗДЕЛЕ 1 «Общая характеристика психологических кризисов» в 1.1. нужно было закончить следующие три предложения:

- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это процесс...
- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это состояние...
- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это ситуация...

Полученные в результате анкетирования эмпирические данные были обобщены и представлены в табличном варианте (Таблица 4).

2). В дальнейшем полученный эмпирический материал описаний «психологического кризиса» у спортсмена (Приложение Б) был подвергнут контент-анализу по методике В.Е. Семёнова (Семёнов В.Е. Метод изучения документов в социально-психологических исследованиях. Л., 1983. 104 с.) (Приложение В), т.е. были отобраны ключевые основные описания, формирующие психологическую особенность феномена «психологический кризис» у спортсмена.

3). В результате интеграции эмпирических данных определения «психологический кризис» у спортсмена были объединены в блоки определений близких по смыслу (Приложение Г).

4). Затем мы выделили психологический смысл определения «психологический кризис» у спортсмена в каждом блоке и изобразили графически на рисунке (Приложение П).

5). В итоге мы синтезировали психологическое и описательное определение «психологический кризис» у спортсмена и выдвинули новое определение «психологический кризис» у спортсмена, основанное на результатах интеграции полученных эмпирических данных.

Собранные эмпирические данные были нами проанализированы, и для дальнейшего изучения феномена «психологический кризис» и способов его преодоления мы предложили спортсменам пройти обследование, используя следующие методики:

– модифицированный опросник «Преодолевающее поведение» (Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих. М. : Когито-Центр, 2014. 200 с.) (Приложение Д), который имеет не только диагностическую, но и психокоррекционную направленность: анализ эффективности способов преодоления психологического кризиса и выявление дополнительных неиспользованных возможностей (Там же.);

– опросник POI «Самоактуализация личности», САМОАЛ (Shostrom E., Knapp R., Knapp L. Validation of the personal orientation dimensions: an inventory for the dimensions of actualizing // Educational and Psychological Measurement. 1976. P. 491–494), (Приложение Е);

– модифицированный опросник SACS «Способы преодоления кризисных ситуаций», предложенный С.Е. Хобфоллом (There's more than rugged individualism in coping / S.E. Hobfoll, C.L. Dunahoo, J. Monnier, M.R. Hulsizer, R. Johnson // Part 1: Even the Lone Rangerhad Tonto Anxiety, Stress, Coping: an international journal. 1998. Vol. 11, № 2. P. 137–165) (Приложение Ж) и модифицированный Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.), направленный на выявление поведенческих моделей преодоления;

– методика СЖО «Смысложизненные ориентации» (Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.) (Приложение И), модифицированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, позволяющая понять смысл жизни;

– методика LSI «Life Style Index» (Plutchik R., Kellerman H., Conte R. Life Style Index, LSI. 1979) (Приложение К), направленная на изучение особенностей психологической защиты, разработанная Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Конти и Романовой Е.С. (Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование, Диагностика. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.);

– авторская анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена», разработанная автором совместно с Андреевым В.В. на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (Приложение Л) с целью развития и актуализации представления о себе, самопознания, выявление собственных проблем и индивидуальных особенностей спортсменов;

5. Психодиагностика. Авторская, специально созданная для целей исследования рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена», разработанная совместно с Андреевым В.В. на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и направленная на диагностику, выявление динамики и коррекцию показателей психологических качеств спортсменов (Приложение М).

5. Психолого-педагогический эксперимент. С целью проверки эффективности разработанной программы социально-психологического тренинга нами в период с 2012 по 2018 гг. проведен психолого-педагогический эксперимент с квалифицированными спортсменами-тяжёлоатлетами.

6. Экспертная оценка. В формирующем эксперименте для количественной оценки динамики повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжёлоатлетов в контрольной и экспериментальной группах за период 2012 - 2018 гг. нами использована 16-ти балльная шкала, прошедшая апробацию на кафедре теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Приложение Р). В соответствии с этой шкалой спортивные разряды переводятся в баллы следующим образом: 3 разряд – 1 балл, 2 разряд – 2 балла, 1 разряд – 3 балла, КМС – 5 баллов, МС – 8 баллов, МСМК – 16 баллов. Таким образом были рассчитаны количественные показатели, характеризующие динамику улучшения спортивного мастерства. Данные перевода спортивных разрядов спортсменов-тяжёлоатлетов в баллы показаны в Таблице 16.

Также в формирующем эксперименте была организована экспертная оценка, проведенная тренерами по тяжёлой атлетике, которая выявляла эффективность воздействия на спортсменов проведённого социально-психологического тренинга.

Вопросы и ответы экспертов подробно изложены в Главе 4 и запротоколированы (Приложение У).

7. Методы математической статистики с использованием компьютерной программы «STATGRAPHICS Centurion XVI».

Для математико-статистической обработки результатов исследования использовались стандартные методы, программы и пакеты компьютерных программ. Мы рассчитывали среднее значение, среднее квадратичное отклонение, ошибку среднего значения. Для проверки статистических гипотез использовали параметрический t-критерий Стьюдента, и непараметрические критерии: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона. Это было обусловлено тем, что данные критерии не требуют накопления большого числа эмпирических данных и позволяют выявить статистические значимые различия уже на малых выборках.

Для всесторонней оценки эффективности тренировочного процесса нами был также рассчитан параметр «величина эффективности» (англ. Effect Size – ES, разработанный Джейкобом Коэном (Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale ; NJ: Lawrence Erlbaum, 1988. 579 p.) в парадигме математической статистики Ежи Неймана и Эгона С. Пирсона (Neyman J., Pearson E.S. On the problem of the most efficient tests of statistical hypotheses // Transactions of the Royal Society of London Series A. 1933. Vol. 231. P. 289–337) и активно внедряемый в настоящее время Американской психологической ассоциацией в психологические исследования, в качестве измерения величины психотерапевтического и психокоррекционного эффекта (Воронов И.А. Измерение величины психотерапевтического и психокоррекционного эффекта – «величины эффективности», оптимального объема выборки и статистической мощности в парадигме гибридной теории математической статистики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 231–236).

После применения коэффициента согласия (хи-квадрат), для выявления достоверности различия результатов в двух группах до и после эксперимента, была вычислена так называемая «величина эффективности» (англ. Effect Size – ES) Дж. Коэна, применяемая для измерения, в числе прочего, величины психокоррекционного эффекта (Воронов И.А. Измерение величины психотерапевтического и психокоррекционного эффекта – «величины эффективности», оптимального объема выборки и

статистической мощности в парадигме гибридной теории математической статистики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 231–236., Cohen, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences / J. Cohen. – 2nd ed. – Hillsdale ; NJ: Lawrence Erlbaum, 1988. – 579 p., Cohen, J. The earth is round ($p < .05$) / J. Cohen // American Psychologist. – 1994. – Vol. 49, № 12. – P. 997–1003., Cohen, J. The statistical power of abnormal-social psychological research: a review / J. Cohen // Journal of abnormal and social psychology. – 1962. – Vol. 65. – P. 145–153.).

Формула вычисления ES для критерия согласия Пирсона или коэффициента согласия (хи-квадрат) – кросс-корреляции χ^2 :

$$ES = \sqrt{\frac{\chi^2}{(N) df}}$$

где: N – объём выборки, $df = (R-1)(C-1)$ – степени свободы, χ^2 – хи-квадрат, который вычисляется по формуле

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

где: O – теоретические частоты, E – эмпирические частоты.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ

В главе 3 мы представили эмпирические данные о феноменологической квинтэссенции психологического кризиса и способов его преодоления спортсменами.

В результате анализа психологической литературы, совместно с Андреевым В.В. была разработана авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов» (Приложение А.), которая состоит из 11 разделов, касающихся различных психологических аспектов личности испытуемых нашей выборки. Полученные в результате анкетирования эмпирические данные были нами статистически обработаны, проанализированы и представлены в виде таблиц, графиков, рисунков и корреляционных матриц. Кроме того, когда требовался качественный анализ высказываний спортсменов, мы использовали метод контент-анализа.

3.1 Субъективное восприятие психологического кризиса спортсменами различных специализаций по результатам контент-анализа анкетных данных

Для раскрытия феноменологической сущности психологических кризисов, с которыми встречались испытуемые нашей выборки (128 спортсменов), был выполнен контент-анализ определений психологического кризиса, которые были представлены в анкетных данных, в ответах на вопрос 1.1.

Нужно закончить следующие три предложения:

- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это ...
- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это ...
- Я считаю, что ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС – это ... (Приложение А).

Полученный эмпирический материал нами обработан и обобщенные данные представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Психологическая характеристика кризиса (n = 128)

Кризис как трудный жизненный этап (7,33%)	Кризис как личностное противоречие (7,85%)	Кризис как проблема(6,28%)
Жизненный этап, который сопровождается трудностями Определённый этап жизни человека Критическая ситуация в жизни Трудные жизненные ситуации	Противоречия внутри самого человека, его разногласия. Переломный момент в жизни Тяжёлое переходное состояние человека Как жил - не можешь, а как жить – не знаешь Опыт, мировоззрение, личное отношение вступает в конфликт с окружающей действительностью	Проблемная ситуация, возникшая в жизни. Проблема, которая способна вывести человека из состояния равновесия Проблемы психологического плана, которые не удаётся решить Проблемная ситуация Голова занята только одной проблемой
КРИЗИС КАК СИТУАЦИЯ И СОСТОЯНИЕ ТУПИКА (12,56%)		
Ситуация «заводит» человека в тупик Ситуация, в которой невозможно быстро найти выхода. Ощущение загнанности в «угол».	Всё валится из рук Не видишь разумного объяснения Ничего не получается Не можешь найти себе место Отсутствие сил, отсутствие возможностей. Опасная ситуация	
Мотивационная составляющая кризиса (6,81%)	Кризис как фактор влияния на психику (6,81%)	Преодоление кризиса (9,96%)
Переоценка ценностей Переосмысление некоторых вещей принципов, в основном в лучшую сторону Переосмысление своей жизни	Сильный удар по психике человека и его внутреннему миру. Оказываемое сильное влияние на вас и на Вашу дальнейшую жизнь. Оказывает влияние на психику и другие черты человека Влияют на мысли, чувства и действия.	Преодоление кризиса изменяет жизненные взгляды и установки человека, позволяет продолжать жизнь на новом витке развития. Временное обострение деятельности психики, переводящее его на другой уровень сознания. Принятия важных решений.
Переживание кризиса (42,41%)		
Кризис как состояние (12,56%)	Подавленное состояние (12,56%)	Негативные переживания кризиса (17,28%)
Сильные переживания Буря эмоций Острые переживания Повышенный эмоциональный стресс	Подавленное состояние Депрессия Апатия Безысходность Отчаяние Разочарование Подавленное состояние души	Состояние постоянного душевного дискомфорта Страх, тревога, стресс Плохое психическое состояние Ощущение постоянной тревоги Негативное состояние человека Сильное расстройство Отчуждённость Нервные срывы

В результате анализа все определения психологических кризисов, близкие по смыслу были объединены в следующие блоки:

Блок I: Кризис как трудный жизненный этап (7,33%),

Блок II: Кризис как личностное противоречие (7,85%),

Блок III: Кризис как проблема (6,28%),

Блок IV: Кризис как ситуация и состояние тупика (12,56%),

Блок V: Мотивационная составляющая кризиса (6,81%),

Блок VI: Кризис как фактор влияния на психику (6,81%),

Блок VII: Преодоление кризиса (9,96%),

Блок VIII: Переживание кризиса (42,41%):

а – Переживание кризиса как состояние (12,56%),

б - Подавленное состояние (12,56%),

в - Негативные переживания кризиса (17,28%).

Анализируя частоту встречаемости различных показателей психики оказалось, что спортсмены чаще всего фиксировали переживания кризиса (42,41%): переживание кризиса как состояние (12,56%), подавленное состояние (12,56%), негативные переживания кризиса (17,28%). На втором месте по частоте высказываний стоит БЛОК IV, который мы обозначили как ситуация и состояние тупика (12,56%).

Кроме того, в определение кризиса вошли: БЛОК V: Мотивационная составляющая кризиса (6,81%), БЛОК VI: Кризис как фактор влияния на психику (6,81%), БЛОК VII: Преодоление кризиса (9,96%). Особую роль с нашей точки зрения в описании кризиса играют высказывания, которые касаются признаков противоречивости: БЛОК I: Кризис как трудный жизненный этап (7,33%), БЛОК II: Кризис как психическое противоречие (7,85%), БЛОК III: Кризис как проблема (6,28%).

В результате интеграции полученных данных мы дали следующее определение психологического кризиса: «Психологический кризис» у спортсмена – это переживание [42,41%] (негативные [17,28%], подавленные [12,56%], сильные [12,56%]) трудного жизненного этапа [7,30%], обусловленного личностным

противоречием [7,85%], представленном в сознании спортсмена в виде тупика [12,56%] (и проблемы [6,28%]), выполняющего функции влияния [6,81%], мотивации [6,81%] и преодоления [9,96%]».

Графически психологическая структура психологического кризиса представлена на рисунке (Приложение П).

Предложенная испытуемым авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов» (Приложение А) содержала вопрос № 1.7.

Вспомните, пожалуйста, себя до и после перенесенного психологического кризиса и оцените, как изменились ниже перечисленные качества Вашей личности, такие как: открытость, доброжелательность, ответственность, конфликтность, защищённость, энергичность, терпеливость, уверенность, целеустремлённость, тревожность, независимость, общительность, искренность, самопознание, на который нужно было ответить по 7-ми бальной шкале.

Полученные данные были нами обработаны и представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели степени активности различных личностных качеств в структуре сознания спортсменов (n = 128)

Психологические качества	$\bar{X} \pm m$	Психологические качества	$\bar{X} \pm m$
Открытость	4,16±0,12	Уверенность в себе	5,45±0,12
Доброжелательность	4,73±0,13	Целеустремлённость	5,73±0,11
Ответственность	5,52±0,11	Тревожность	3,75±0,13
Конфликтность	3,30±0,13	Независимость	4,71±0,13
Защищённость	4,72±0,13	Общительность	5,00±0,13
Энергичность	5,24±0,12	Искренность	4,76±0,12
Терпеливость	4,91±0,12	Самопознание	5,40±0,10

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Затем мы построили график степени активности показателей различных личностных качеств в структуре сознания спортсменов (Рисунок 3).

Как оказалось, после перенесенного кризиса у спортсменов увеличились показатели «целеустремлённость» ($5,73 \pm 0,11$ бал.), «общительность» ($5,0 \pm 0,13$ бал.), «ответственность» ($5,52 \pm 0,11$ бал.), «уверенность в себе» ($5,45 \pm 0,12$ бал.) и «самопознание» ($5,40 \pm 0,10$ бал.).

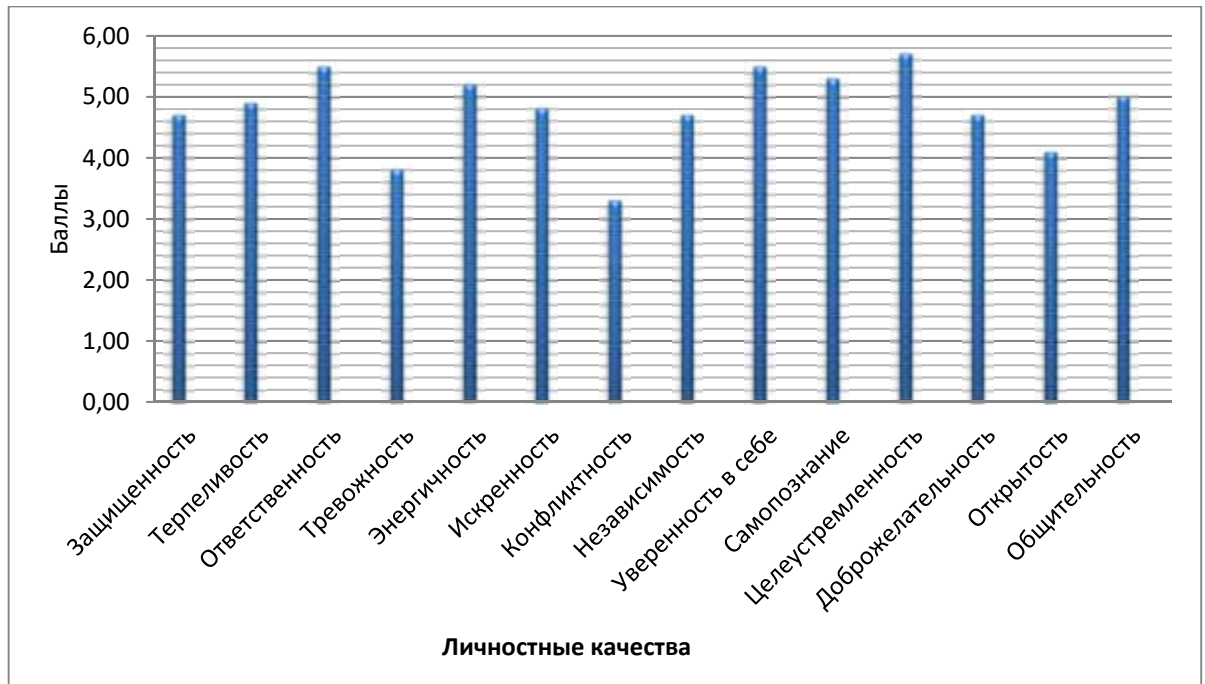


Рисунок 3 – Показатели степени активности различных личностных качеств в структуре сознания спортсменов (n = 128)

Значительный интерес представляет вопрос об особенностях переживания во время психологического кризиса. С целью выяснения особенностей эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса, в анкете-опроснике «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов» (Приложение А) нами был поставлен вопрос о степени активности различных эмоций и чувств, таких как: агрессия, брошенность, вина, гнев, злость, неуверенность, ярость, страдание, растерянность, отчаянье, пустота, разочарование, страх, горе, беспомощность, безнадежность, ужас, несостоятельность, одиночество, ревность, зависть, бессилие, отверженность, печаль, ненависть к себе, никчёмность, стыд во время переживания психологического кризиса (№1.8.) и оценить по 6-ти бальной шкале:

6 – очень высокая;

- 5 – высокая;
 4 – скорее высокая, чем низкая;
 3 – скорее низкая, чем высокая;
 2 – низкая;
 1 – низкая.

Полученные данные нами были обработаны и представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Степень активности эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса у спортсменов (n = 128)

Эмоции и чувства	$\bar{X} \pm m$	Эмоции и чувства	$\bar{X} \pm m$
Агрессия	4,0±0,12	Беспомощность	2,98±0,14
Брошенность	3,52±0,14	Безнадёжность	3,03±0,14
Вина	3,13±0,13	Ужас	2,38±0,14
Гнев	3,59±0,13	Несостоятельность	2,79±0,14
Злость	3,70±0,13	Одиночество	3,27±0,15
Неуверенность	3,42±0,14	Ревность	2,36±0,13
Ярость	3,16±0,13	Зависть	2,14±0,12
Страдание	3,89±0,14	Бессилие	2,96±0,14
Растерянность	3,84±0,13	Отверженность	2,60±0,14
Отчаяние	3,53±0,15	Печаль	3,66±0,14
Пустота	3,58±0,15	Ненависть к себе	2,42±0,12
Разочарование	3,93±0,14	Никчёмность	2,23±0,13
Страх	3,21±0,15	Стыд	2,11±0,12
Горе	2,92±0,15	_____	_____

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Затем мы построили график показателей эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса у спортсменов (Рисунок 4).

На графике отчётливо видно, что к доминирующим эмоциям следует отнести № 1 – «агрессия» (4,0±0,12 бал.), № 12 – «разочарование» (3,93±0,14 бал.), № 8 –

«страдание» ($3,89 \pm 0,14$ бал.), №9 – «растерянность» ($3,84 \pm 0,13$ бал.). Иначе говоря, у спортсменов нашей выборки как стенические так и астенические эмоциональные состояния во время переживания психологического кризиса.

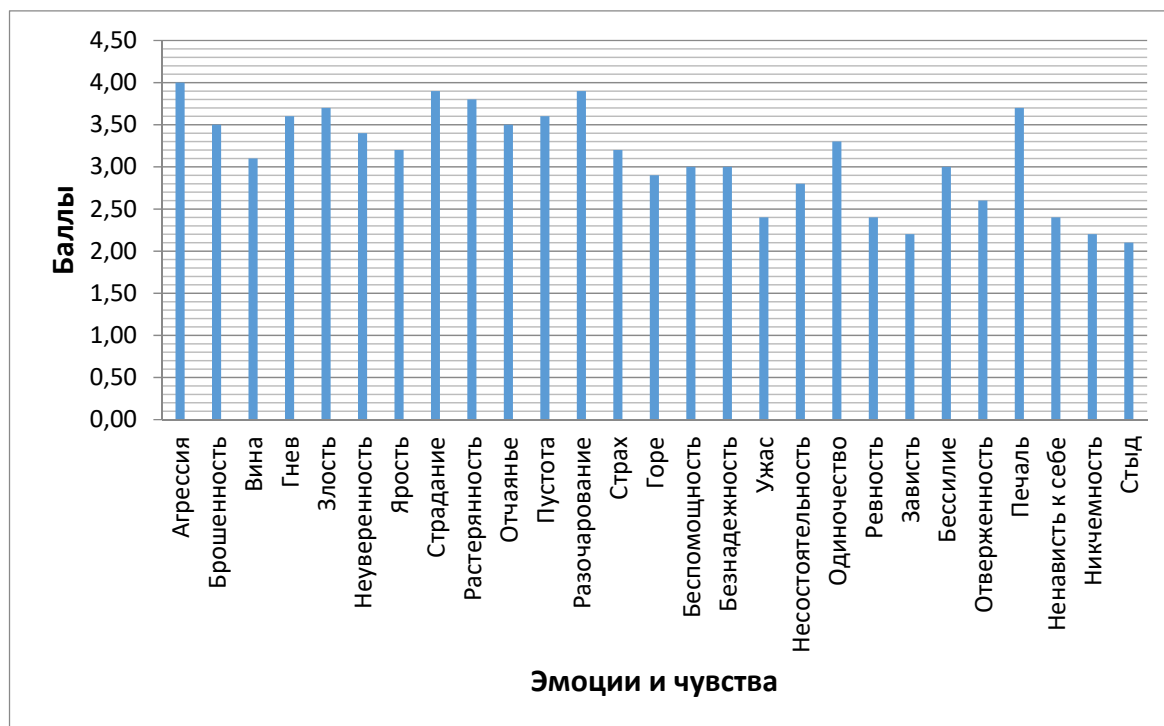


Рисунок 4 – Степень активности эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса у спортсменов ($n = 128$)

3.2 Сравнительный анализ различных способов преодоления кризисных ситуаций

Изучение способов преодоления кризисных ситуаций проводилось с помощью известных методик, которые позволили определить показатели различных стратегий, способов и методов преодоления кризисных ситуаций испытуемых.

Прежде всего, следует остановиться на показателях способов преодоления кризисных ситуаций, полученных в результате диагностики испытуемых по

методике С. Хобфолла, предложенной в 1994 году С. Хобфоллом и модифицированный 2009 году Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.). Опросник, содержит девять моделей поведения (способы преодоления): импульсивные действия, асоциальные действия, манипулятивные действия, избегание, осторожные действия, ассертивные действия, агрессивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки.

Мы предложили спортсменам различных специализаций разного уровня спортивного мастерства, ответить на 54 утверждения относительно поведения в кризисных ситуациях, затем оценить по 5-ти бальной шкале как спортсмен лично поступает в данных случаях. Для этого на бланке ответов нужно было поставить цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствовала бы принятым решениям (Приложение Ж).

Полученные данные были нами проанализированы и представлены в виде графиков выбора спортсменами различных способов преодоления кризисных ситуаций в зависимости от пола спортсменов, уровня мастерства и вида спортивной деятельности (Рисунки 5, 6, 7).

Как показывают данные, «поиск социальной поддержки» ($23,7 \pm 0,7$ бал.) для всей выборки испытуемых оказался самым высоким, он является просоциальным способом преодоления КС со средней степенью выраженности модели преодолевающего поведения. На втором месте по частоте применения способов преодоления КС стоит «вступление в социальный контакт» ($22,98 \pm 0,8$ бал.) – это также просоциальный способ преодоления КС со средней степенью выраженности модели преодолевающего поведения. Наиболее эффективный способ преодоления у спортсменов – «ассертивные действия» ($20,3 \pm 0,9$ бал.) стоит на третьем месте по частоте использования для всей выборки и является активным способом преодоления КС со средней степенью выраженности модели преодоления.



Рисунок 5 – Распределение показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у спортсменов (n = 128)

Сравнительный анализ преодоления кризисных ситуаций у спортсменов с учётом пола представлен на рисунке 6.

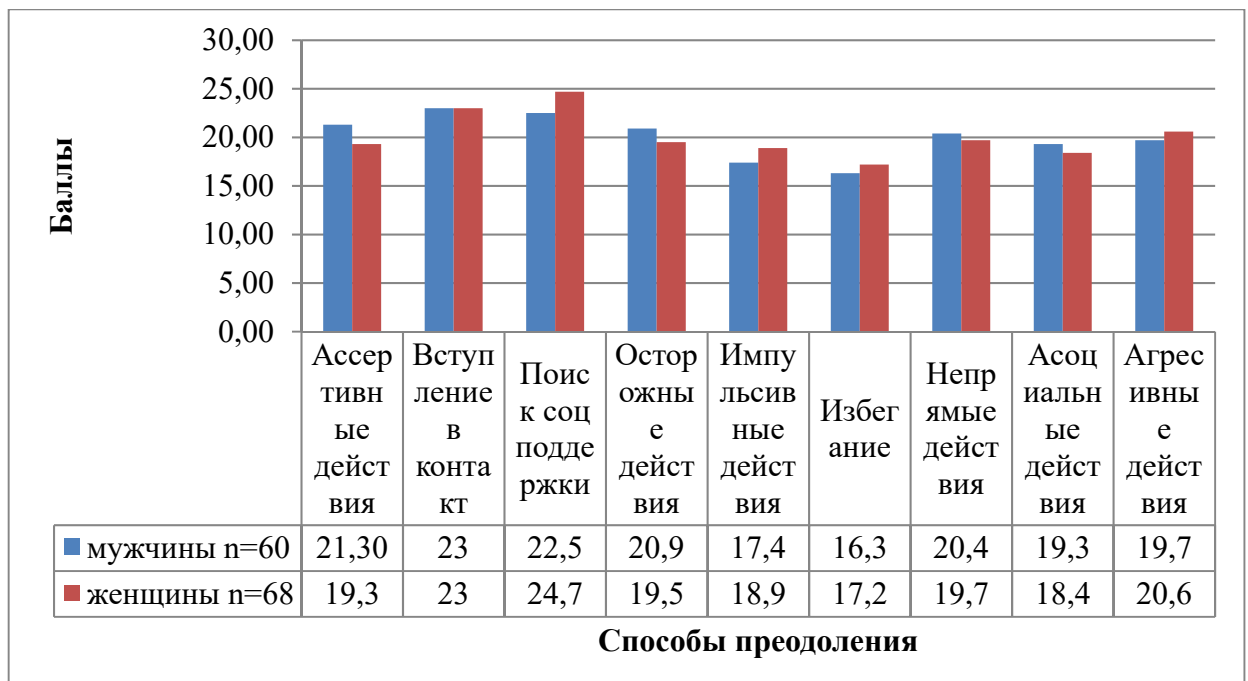


Рисунок 6 – Распределение показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у спортсменов, различающихся по половым признакам (n = 128)

«Поиск социальной поддержки» женщинами используется значительно чаще ($24,7 \pm 0,6$ баллов у женщин по сравнению с $22,5 \pm 0,9$ баллов у мужчин при $p \leq 0,05$). В тоже время способ преодоления кризисных ситуаций «ассертивные действия» преобладает у мужчин ($24,3 \pm 0,7$ баллов по сравнению с $19,3 \pm 1,0$ баллов у женщин при $p \leq 0,05$).

Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных способов преодоления кризисных ситуаций показан на рисунке 7.

В результате исследования, мы пришли к выводу, что спортсмены 1-го разряда выбирают способ преодоления «избегание» ($22,2 \pm 0,9$ бал.), что говорит о пассивном способе преодоления кризисных ситуаций, для кандидатов в мастера спорта преобладает способ преодоления «вступление в социальный контакт» ($23,0 \pm 0,9$ бал.), это просоциальный способ преодоления, спортсмены стремятся поделиться своими переживаниями с другими людьми, а у мастеров спорта доминирует способ преодоления «ассертивные действия» ($27,0 \pm 0,8$ баллов).

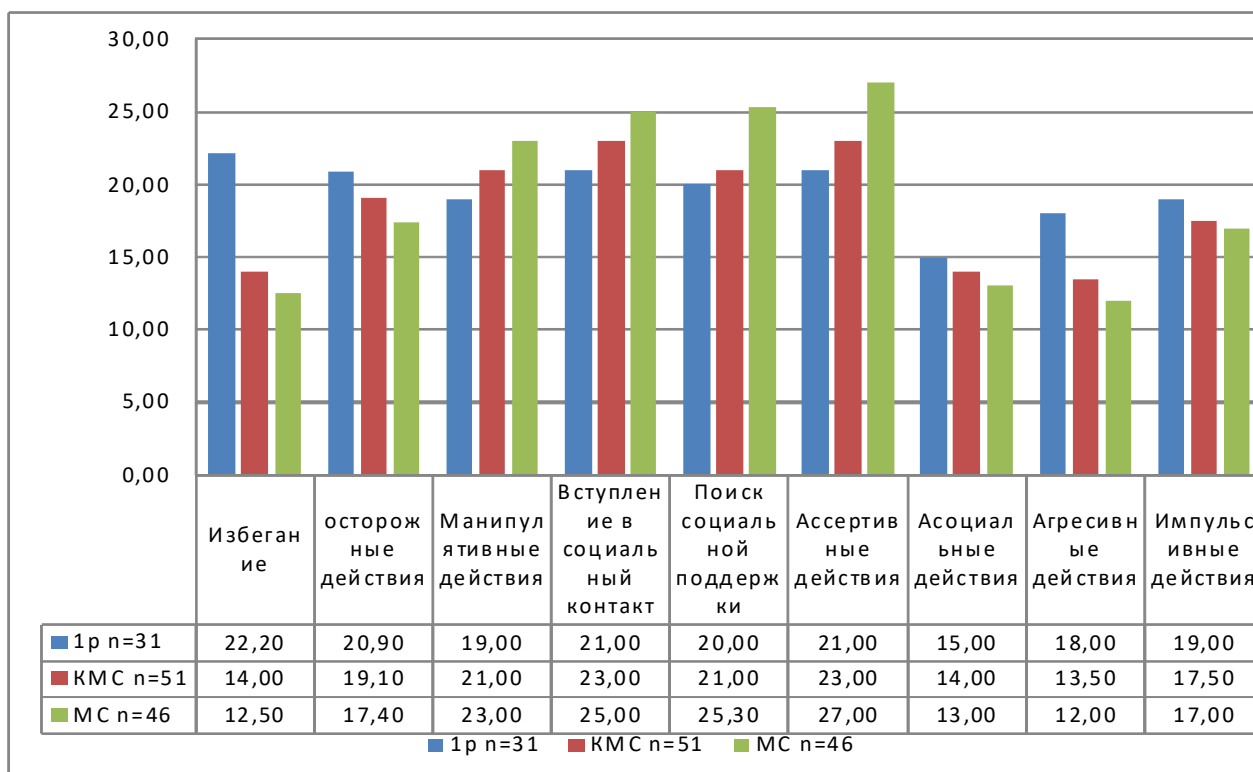


Рисунок 7 – Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных способов преодоления КС (n = 128)

И это уже активный способ преодоления кризисных ситуаций. Следует отметить, что способ преодоления «ассертивные действия» является наиболее эффективным и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

И, наконец, характер распределения показателей способов преодоления у групп испытуемых, отличающихся видом спортивной деятельности, представлен на рисунке 8.

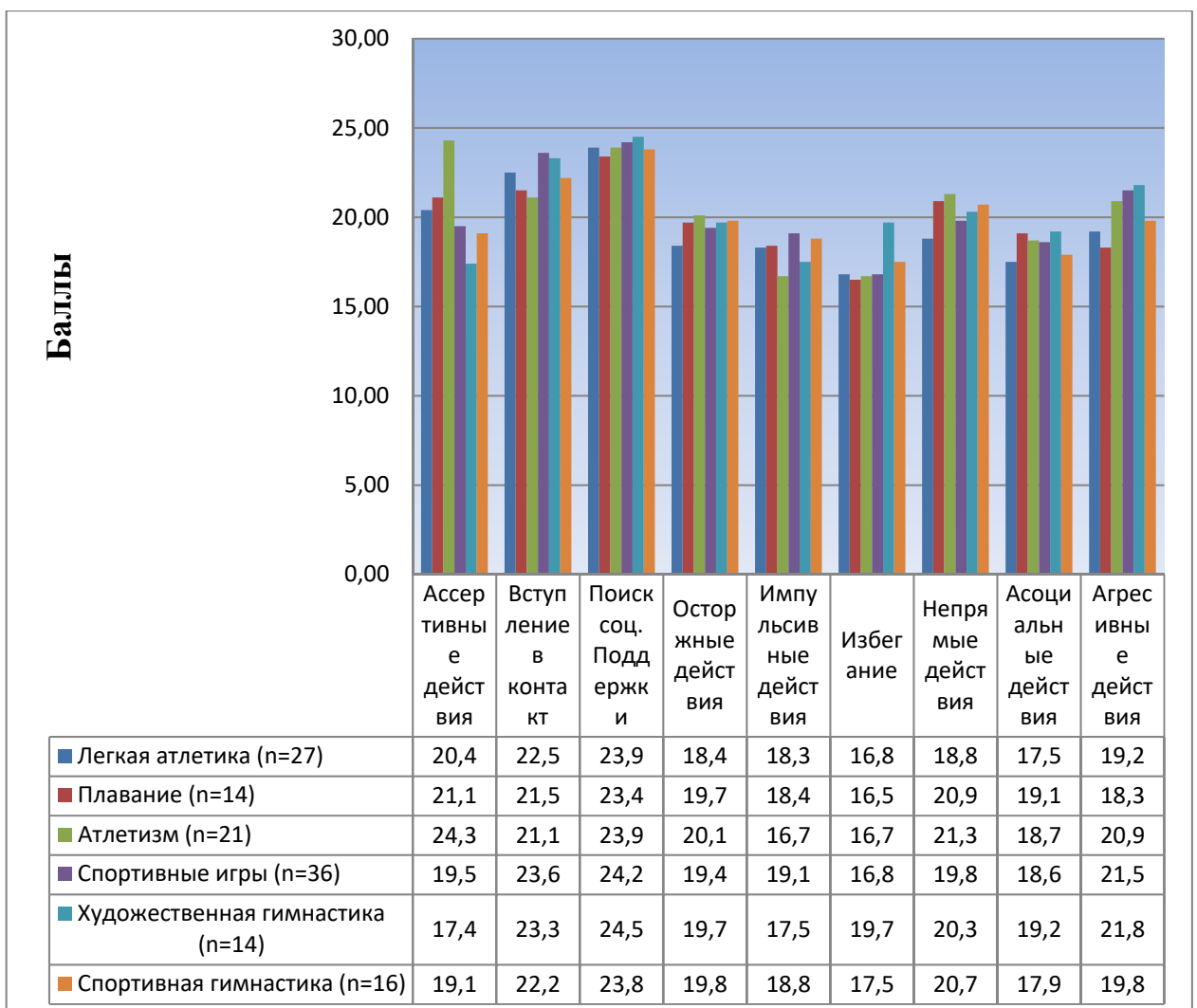


Рисунок 8 – Распределение показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у испытуемых, отличающихся видом спортивной деятельности (n = 128)

У спортсменов, специализирующихся в атлетизме, выше всех показатели по способу преодоления КС «ассертивные действия» ($24,3 \pm 0,8$ бал.). У спортсменок по художественной гимнастике самые высокие показатели по третьему способу преодоления КС – «поиск социальной поддержки» ($24,5 \pm 1,0$ бал.), а так же у них преобладает «избегание» ($19,7 \pm 1,2$ бал.), по сравнению с другими специализациями нашей выборки.

На рисунке 9 представлены различные виды психозащитных способов преодоления КС испытуемыми. Как оказалось, спортсменами чаще всего используется «рационализация» ($54,0 \pm 1,4$ бал.), «проекция» ($53,3 \pm 1,7$ бал.), «компенсация» ($51,8 \pm 1,8$ бал.) и «отрицание» ($49,1 \pm 1,5$ бал.).

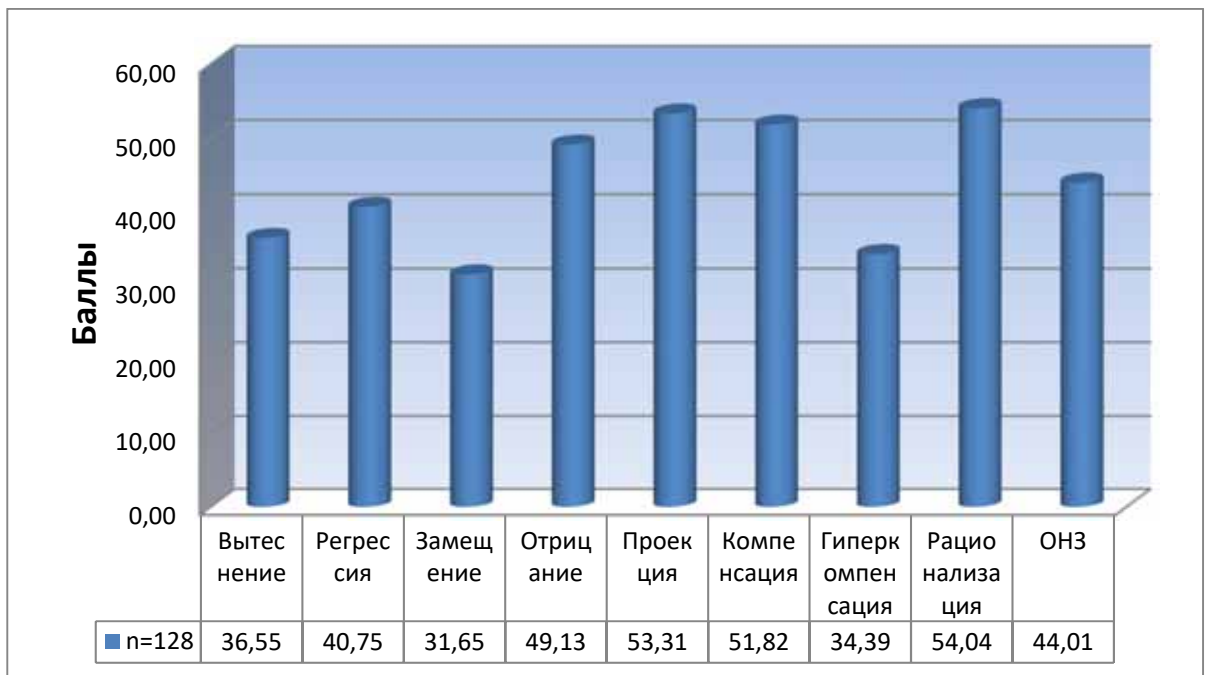


Рисунок 9 – Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС для всей выборки (n = 128)

Следует отметить, что «рационализация» в данной методике имеет сложное образование и включает в себя «интеллектуализацию» и «сублимацию». Учитывая смысловую сущность этих способов преодоления КС, можно подчеркнуть их позитивную сторону. То есть применение «рационализации» в процессе преодоления кризисных спортивных ситуаций способствует развитию интеллекта

и творчества. Проекция, компенсация и отрицание имеют как позитивные, так и негативные аспекты в процессе преодоления.

Влияние половых различий на особенности выбора психозащитных способов преодоления КС, отражено на рисунке 10.

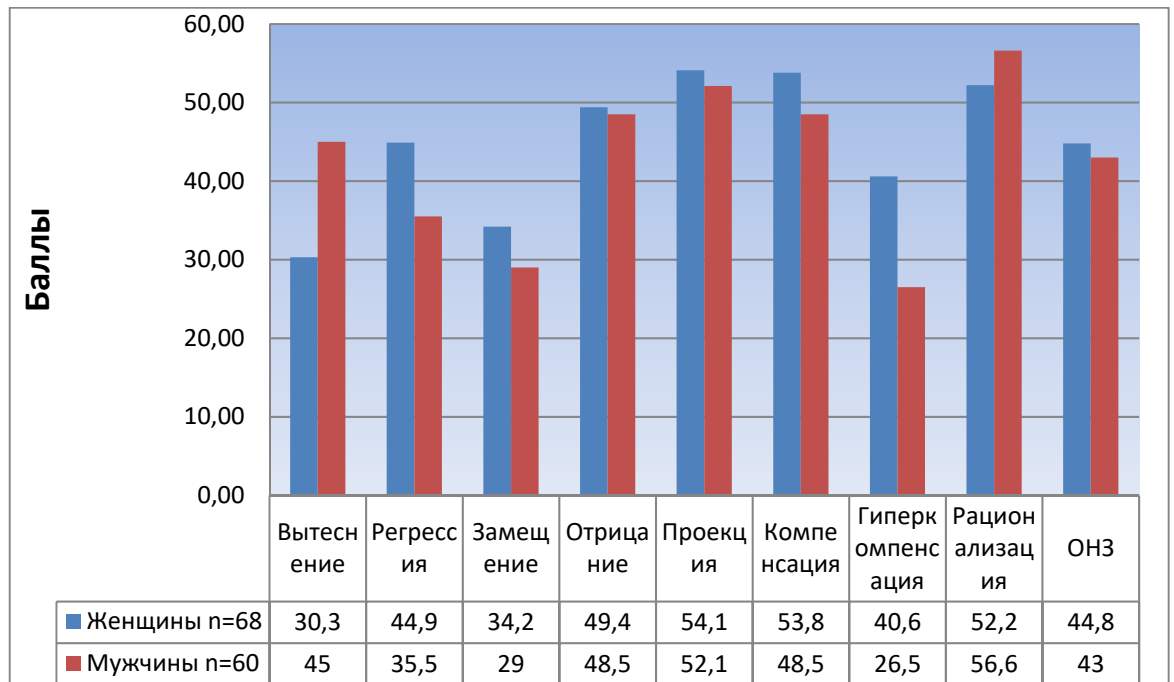


Рисунок 10 – Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС в зависимости от пола спортсменов n = 128

Для мужчин характерно преобладание «рационализация» ($56,6 \pm 2,2$ бал.) и «проекция» ($52,1 \pm 2,6$ бал.). У женщин доминируют «проекция» ($54,1 \pm 2,1$ бал.) и «компенсация» ($53,8 \pm 2,1$ бал.). На 3-м месте, как у мужчин, так и у женщин «отрицание». У мужчин ($48,5 \pm 2,2$ бал.), у женщин ($49,4 \pm 2,1$ бал.).

Известно, что высокие показатели по «гиперкомпенсации» характеризуют субъектов с выраженной потребностью к безопасности, сильнее переживающих проблему жизни и смерти и ориентированные на семейные ценности, то есть на создание семьи. «Регрессия» более удовлетворяет стремление к успеху через активизацию такого стиля как «просьба о помощи».

Для мужчин потребность в успехе актуализируется через усиление интеллектуальной активности, что характерно для применения «рационализации». Высокие показатели по «вытеснению» указывают на тот факт, что у мужчин потребность в свободе более выражена.

Зависимость психозащитных способов преодоления кризисных ситуаций от уровня спортивного мастерства представлена на рисунке 11.

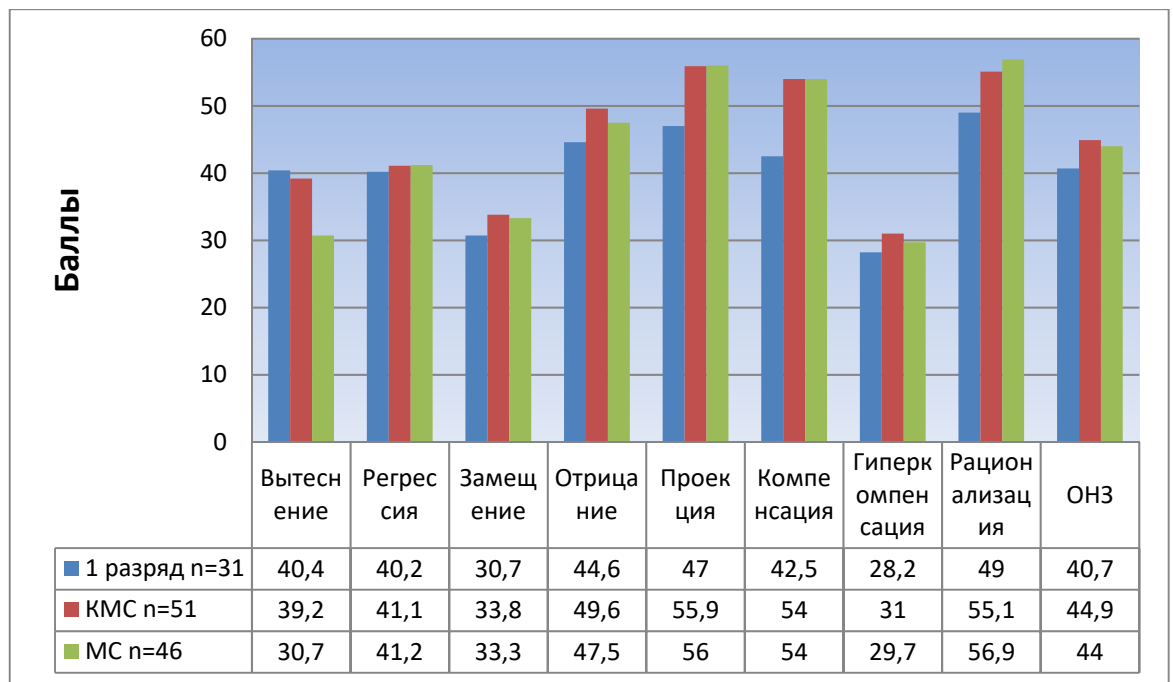


Рисунок 11 – Распределение показателей «психозащитных» способов преодоления КС в зависимости от уровня спортивного мастерства (n=128)

«Рационализация» самая высокая у МС ($56,9 \pm 2,8$ бал.), и это ещё раз убеждает нас, что «в спорте побеждает интеллект».

И, наконец, влияние вида спорта на характер использования психозащитных способов преодоления кризисных ситуаций представлен на рисунке 12.

«Рационализация» чаще всего встречается у спортсменов-тяжёлоатлетов ($59,1 \pm 2,8$ бал.) и представителей спортивных игр ($58,8 \pm 2,6$ бал.). «Проекция» – у представителей художественной гимнастики ($63,8 \pm 2,9$ бал.). У них самый высокий показатель ОНЗ ($48,2 \pm 2,7$ бал.). Эти результаты исследования были доложены нами в 2015 году на XI Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма в Москве.

Для более детального анализа способов преодоления психологических кризисов у спортсменов нами была модифицирована методика Т. Барлас (Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих. М. : Когито-Центр, 2014. 200 с.) (Приложение Д) и проведена диагностика для выявления способов преодоления кризисных ситуаций (Андреев В.В., Сытник Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов. М., 2016. С. 83–86.).

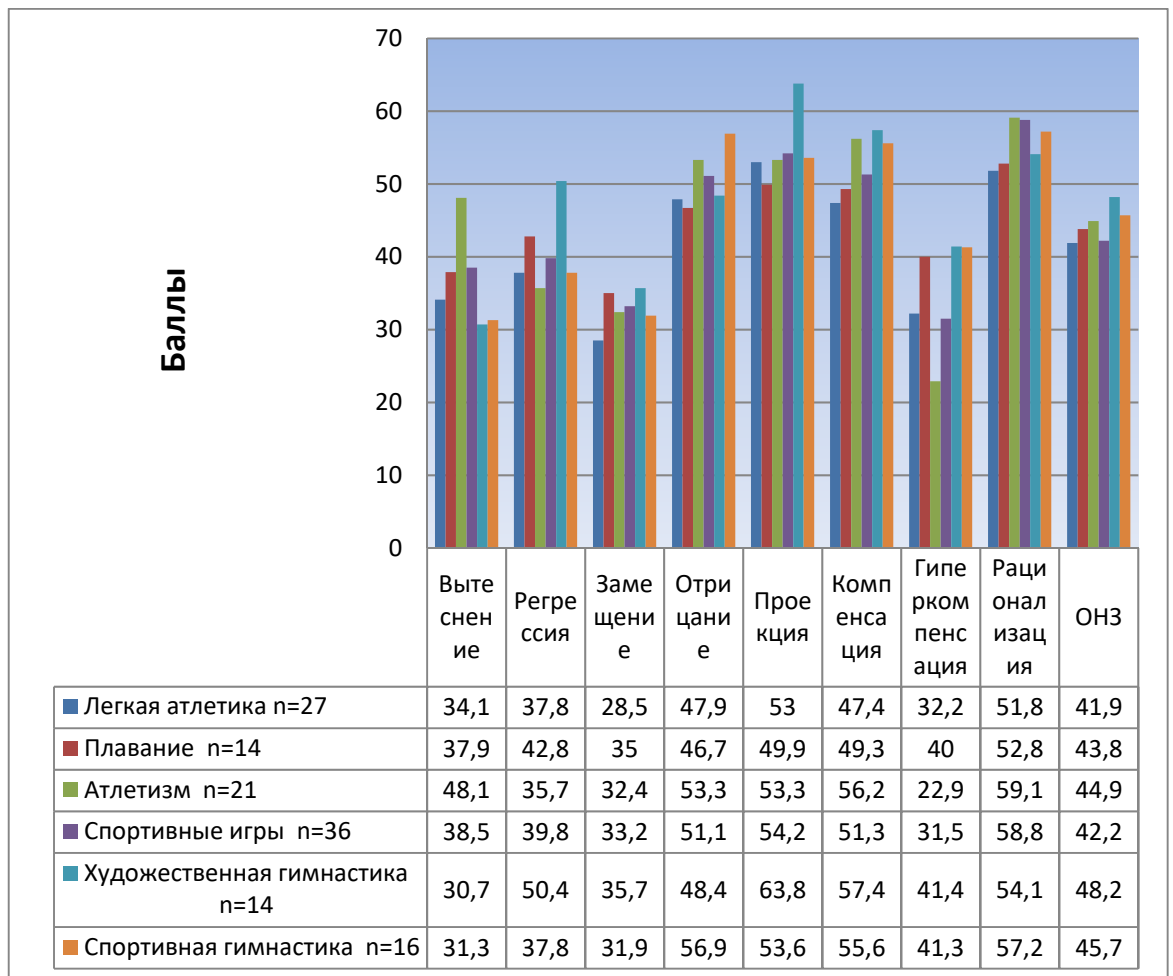


Рисунок 12 – Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС спортсменами, отличающихся спортивной специализацией (n = 128)

В модифицированном опроснике «Преодолевающее поведение» (Приложение Д) спортсменам было дано задание:

1. Вспомните значимую для вас жизненную ситуацию, имевшую место в течение последнего времени (последних 3-5 лет), которую можно было бы охарактеризовать как ситуацию ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА (или потери: смерть близкого, разлука, ссора, потеря работы, здоровья, имущества и т.п.) (Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих. М., 2014).

Оцените Ваши мысли, чувства, поведение в кризисной ситуации по 4-х бальной шкале, ответив на 82 утверждения (Приложение Д):

1 балл – нет, это не так;

2 балла – пожалуй так;

3 балла – верно;

4 балла – совершенно верно приведенному ниже списку утверждений.

Затем, используя ключ, отнести каждое из отмеченных утверждений к одному из виду преодолевающего поведения, таких как: «разрядка» (№ 1), «рациональные действия» (№ 2), «поиск помощи» (№ 3), «настойчивость» (№ 4), «отстранение» (№ 5), «фатализм» (№ 6), «выражение чувств» (№ 7), «позитивное мышление» (№ 8), «отвлечение» (№ 9), «визуальная метафоризация» (№ 10), «отрицание» (№ 11), «самообвинение» (№ 12), «успокоение» (№ 13), «контроль эмоций» (№ 14), «нерешительность» (№ 15), «самоизменение» (№ 16), «социальная изоляция» (№ 17), «сдерживание» (№ 18), «юмор» (№ 19), «оценка вины» (№ 20).

Полученные данные были нами обработаны и представлены на рисунке 13 и в Таблице 7.

Как оказалось, чаще всего испытуемые нашей выборки выбирают «самоизменение» (№ 16 – $55,5 \pm 0,9$ баллов), «рациональные действия» (№ 2 – $54,8 \pm 0,8$ баллов), «визуальная метафоризация» (№ 10 – $54,3 \pm 0,9$ баллов), «настойчивость» (№ 4 – $52,9 \pm 1,0$ баллов), «поиск помощи» (№ 4 – $52,5 \pm 0,8$ баллов), «выражение чувств» (№ 7 – $51,4 \pm 0,9$ баллов). В тоже время менее всего они выбирают такие способы преодоления психологического кризиса как:

«отстранение» (№ 5 – $27,0 \pm 1,3$ баллов), «социальная изоляция» (№ 17 – $32,0 \pm 1,4$ балла), «обвинение других» (№ 20 – $34,0 \pm 1,1$ баллов).

Иначе говоря, для наших спортсменов характерны позитивные способы преодоления психологического кризиса. Так, например, именно «самоизменение» отвечает за личностный рост человека, т.е. аналогично исследованиям Э. Эриксона испытуемые нашей выборки используют кризисные ситуации для личностного развития (Андреев В.В., Сытник Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов. М., 2016. С. 83–86.).

Корреляционный анализ показал, что «самоизменение» является системообразующим способом преодоления психологического кризиса в ряду ещё 19 способов преодоления (Таблица 7).

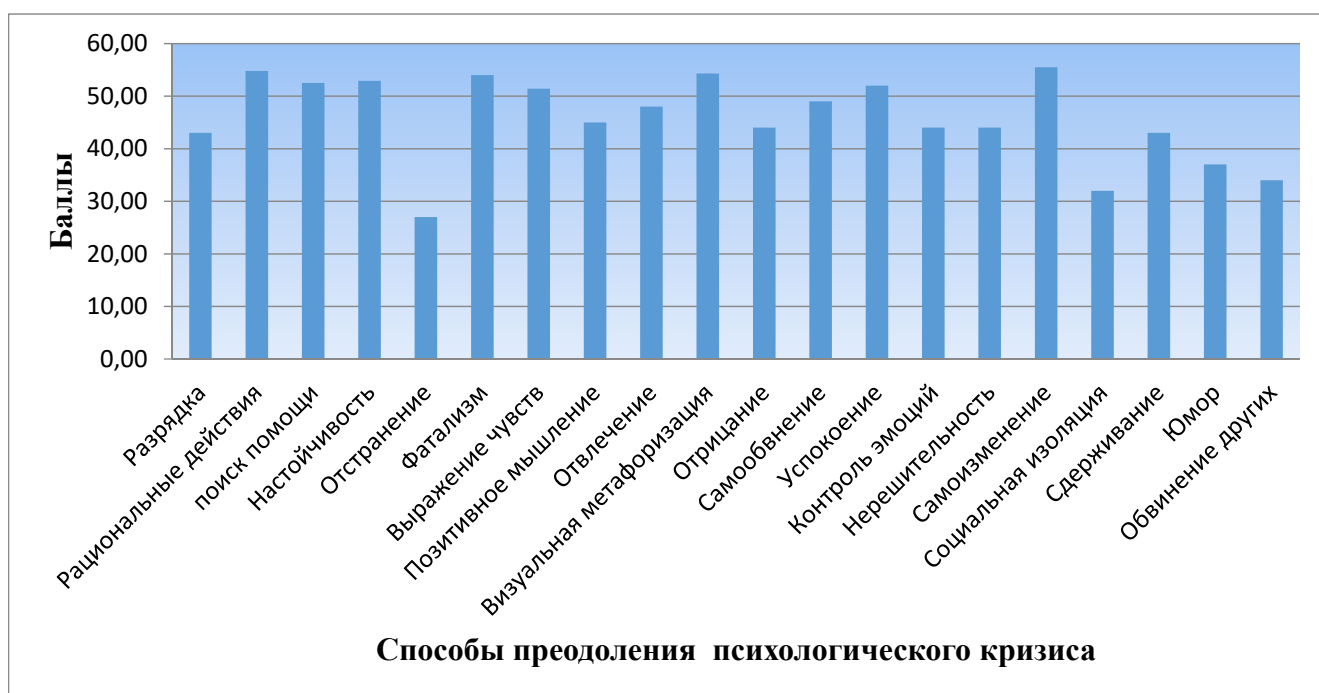


Рисунок 13 – Интенсивность использования различных способов преодоления психологического кризиса испытуемыми выборки (n=128)

«Самоизменение» имеет 15 значимых коэффициентов корреляции с другими способами преодоления, из них 12 связей на 1% уровне значимости. Самая сильная зависимость установлена с «отвлечением» ($r = 0,67$, при $p \leq 0,01$), на втором месте

по силе связи стоит «визуальная метафоризация» ($r = 0,58$, при $p \leq 0,01$), далее идёт «рациональные действия» ($r = 0,55$, при $p \leq 0,01$). «Контроль эмоций» ($r = 0,50$, при $p \leq 0,01$) стоит на четвёртом месте по силе связи. «Позитивное мышление» и «отрицание» ($r = 0,46$, при $p \leq 0,01$). Не получили никаких связей такие способы преодоления как «оценка вины» или обвинение других, «юмор» и «отстранение».

Таблица 7 – Коэффициенты корреляционных связей между показателями «самоизменения» (способ преодоления психологического кризиса) и другими способами преодоления ($n = 128$)

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
1	1,00														
2		1,00													
3		0,35	1,00												
4	0,33	0,31		1,00											
5		0,49	0,55	0,37	1,00										
6			0,36	0,56		1,00									
7		0,43			0,46		1,00								
8		0,48			0,48		0,52	1,00							
9	0,34		0,61	0,36	0,55	0,37		0,39	1,00						
10			0,33						0,51	1,00					
11		0,46	0,46				0,37	0,34	0,31		1,00				
12	0,48		0,43		0,48	0,33		0,32	0,52	0,36		1,00			
13	-0,33	0,51			0,38		0,54	0,48					1,00		
14		0,45	0,52		0,50		0,57	0,52	0,50		0,55	0,59	0,36	1,00	
16		0,55	0,45	0,37	0,45	0,32	0,46	0,67	0,58	0,46	0,41	0,35	0,50	0,48	1,00

Примечание: № 1 – разрядка; № 2 - рациональные действия; № 3 – поиск помощи; № 4 – настойчивость; № 5 – отстранение; № 6 – фатализм; № 7 – выражение чувств; № 8 - позитивное мышление; № 9 – отвлечение; № 10 – визуальная метафоризация; № 11 – отрицание; № 12 – самообвинение; № 13 – успокоение; № 14 – контроль эмоций; № 16 – самоизменение.

Общая совокупность полученных эмпирических данных приводит нас к мысли о том, что перенесённый психологический кризис повлиял на спортсменов нашей выборки позитивно.

Также следует отметить, что отношение к спорту после перенесённого психологического кризиса значительно улучшилось у 78,6% спортсменов всей выборки, на 2-ом месте по позитивным влияниям психологического кризиса оказалось желание достичь спортивных результатов. Таким образом, мы получили данные о позитивном влиянии психологического кризиса на спортивную мотивацию спортсменов.

3.3 Функциональный анализ процесса преодоления психологических кризисов

Для формирования навыков преодоления психологических кризисов необходимы определенные условия, прежде всего, наличие препятствий и преград. Недаром надпись, высеченная на камне в Тибете, гласит: «Научился ли ты радоваться препятствиям?».

Для преодоления психологического кризиса с пользой для себя, необходимо понимание и осознание причины возникновения психологического кризиса, главной проблемы, которая легла в основу внутриличностного конфликта.

Важно отметить, что нельзя бежать от проблем, важно их решать и преодолевать, чтобы была позитивная интеграция психологического кризиса. Позитивная интеграция психологического кризиса это шаг в новое качество, новый уровень целостности, когда происходит личностный рост. Негативная дезинтеграция психологического кризиса всегда сопровождается деструктивными изменениями личности, понижением иммунитета, что может привести к общей усталости, и психосоматическим болезням, депрессии, астении и т.д.

Для позитивной интеграции психологического кризиса, по мнению Ф.Р. Филатова (Филатов Ф.Р. Основы психологии. М., 2006. 654 с.), выделяют следующие функции преодоления:

1. Выбор мотивов и целей в ситуациях их конфликта (селективная функция).
2. Регуляция побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации (регуляторная функция):
 - а) восполнение дефицита побуждения к действию при отсутствии у субъекта достаточной мотивации действовать (инициирующая функция);
 - б). ослабление избыточной мотивации при нежелательности действия (ингибирующая функция).
3. Организация психических процессов в единую систему, адекватную выполняемой человеком деятельности (организующая функция).
4. Поддержание выбранного уровня выполнения действия при наличии помех (стабилизирующая функция);
5. Мобилизация физических и психических ресурсов для преодоления препятствий в достижении поставленных целей (активизирующая функция);
6. Контроль над выполнением внешних и внутренних действий (волевое внимание, функция контроля).

Для изучения основных функций преодоления мы отобрали те методики, в которых была возможность проанализировать такие функции, как «ассертивность», «рационализация» и «самоизменение».

3.3.1 Роль «рационализации» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций

Для изучения психологических особенностей «рационализации» нами был проведён корреляционный анализ полученных данных. Для удобства анализа полученных данных были выделены все коэффициенты корреляции

«рационализации» со всеми показателями личностных особенностей спортсменов (Таблица 8) и определён каждому коэффициенту свой ранг. Характеризуя спортсменов, ориентированных на применение «рационализации» при психологическом кризисе, следует отметить, что им свойственно высокое напряжение, высокая чувствительность, совестливость. Из психозащитных способов преодоления психологических кризисов используются чаще всего «отрицание» и «компенсация». В тоже время эти спортсмены обладают целеустремлённостью, умеют распоряжаться своей жизнью и являются сильной личностью.

Таблица 8 – Коэффициенты корреляций между показателями «рационализации» и показателями личностных особенностей спортсменов

№	Показатели личности спортсмена	Коэффициент корреляции
1	ОНЗ (напряжение)	,497(**)
3	Отрицание	,325(**)
5	Компенсация	,294(**)
6	Цели (целеустремлённость)	,277(**)
8	ЛК - Я (Я хозяин жизни, сильная личность)	,239(**)
9	Позитивное мышление КР8	,237(**)
10	ЛК – Жизнь (управляемость жизни, контроль за жизнью)	,233(**)
11	Отвлечение КР9	,222(**)
12	Гиперкомпенсация	,218(**)
13	Процесс	,217(**)
14	Проекция	,216(**)
15	Осторожные действия	,210(**)
16	Сдерживание КР18	,210(**)
17	Самоизменение КР16	,209(**)
18	Рациональные действия КР2	,207(**)
19	Успокоение КР13	,206(**)
20	Ц12 Творчество (возможность творческой деятельности).	,201(**)
21	Вступление в социальный контакт	,191(**)
22	Поиск помощи КР3	,180(**)
23	Нерешительность КР15	,178(**)
28	Вытеснение	,145(**)
29	Визуальная метафоризация КР10	,144(*)
30	Отстранение КР5	,142(*)

Примечание: (*) - достоверность различий при ($p \leq 0,05$);

(**) - достоверность различий при ($p \leq 0,01$).

3.3.2 Роль «ассертивные действия» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций

«Ассертивные действия» спортсменов (модель уверенного поведения) выражаются в умении строить отношения в желаемом направлении. Например, общаясь с разными людьми, уметь обратиться с просьбой или ответить «нет» на просьбу с их стороны. Уверенное поведение спортсмена увеличивает возможность выбора и контроль над собственной спортивной жизнью, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе. Психологические особенности спортсменов, использующие данный способ преодоления в своей спортивной практике представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Зависимость коэффициентов корреляций между показателями «ассертивные действия» и показателями личностных особенностей спортсменов различных специализаций

№	Показатели личности спортсмена	Коэффициент корреляции
1	Самоуважение	,310(**)
2	Тревожный тип	-,301(**)
3	ЛК - Я (Я хозяин жизни, сильная личность)	,294(**)
6	Результат (удовлетворенность самореализацией)	,224(**)
7	Цели (целеустремленность)	,217(**)
9	Избегание	-,208(**)
10	Гиперкомпенсация	-,207(**)
11	Процесс (интерес к эмоционально насыщенной жизни)	,198(**)
13	Оценка вины КР20	-,195(**)
14	Нерешительность КР15	-,193(**)
15	Контактность	,189(**)
16	Самопринятие	,175(*)
17	Асоциальные действия	,173(**)
19	Регрессия	-,171(**)
22	Фатализм КР6	-,157(*)
23	Поиск помощи КР3	-,155(*)
24	Визуальная метафоризация КР10	-,153(*)
25	ЛК - Жизнь	,153(*)
28	Непрямые действия	,135(**)
29	Замещение	-,134(**)
30	Отрицание	,132(**)

Продолжение таблицы 9

31	Вытеснение	,127(**)
32	Поиск социальной поддержки	-,115(**)
33	Осторожные действия	,113(**)
34	Агрессивные действия	-,112(**)

Примечание: (*) - достоверность различий при ($p \leq 0,05$);
(**) - достоверность различий при ($p \leq 0,01$).

Спортсмены, использующие «ассертивные действия» как способ преодоления психологических кризисов обладают высоким уровнем самоуважения, высокой степенью смысложизненных ориентаций, целеустремлённы и самоуправляемы, являются субъектами своей жизни. Результаты исследования доложены нами на научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» в Санкт-Петербургском государственном университете в 2012 году.

3.3.3 Роль «самоизменения» в структуре преодоления психологических кризисов спортсменами различных специализаций

Стратегия «самоизменения» предполагает глубокие позитивные преобразования в личности спортсмена, которые приводят к существенным изменениям. Происходит преобразование системы ценностей, появление нового знания о себе, осуществляется личностный рост. Субъективно спортсмен научается чему-то новому, получает стимул для творчества и, наконец, выходит из психологического кризиса обновленным, более сильным, знающим и лучшим, чем был ранее. Спортсмены, которые выбирают способ преодоления «самоизменения» в преодолении психологического кризиса, обладают психологическими качествами, представленными в Таблице 10.

Своеобразие психики спортсменов, выбирающих способ преодоления «самоизменения» заключается преимущественно в рациональности действий,

позитивной ориентации их мышления, настойчивости, чувствительности, склонности искать социальной поддержки. Оказалось, что для спортсменов, использующих «рационализацию» и «ассертивные действия» общим является «смысложизненная ориентация», для тех спортсменов, которые используют «рационализацию» и «самоизменение» общим является «интеллектуализация», то есть познавательная ориентация. Для тех, кто использует «ассертивные действия» и «самоизменение» мало общих тенденций, кроме как отрицательного отношения к агрессии, то есть «миролюбивая» установка. И наконец, объединяющим критерием всех трех групп спортсменов в выборе способа преодоления психологических кризисов является «отрицание».

Таблица 10 - Коэффициенты корреляций между показателями «самоизменение» и показателями личностных особенностей спортсменов

№	Показатели личности спортсмена	Коэффициент корреляции
1	Рациональные действия КР2	,527(**)
2	Позитивное мышление КР8	,523(**)
3	Настойчивость КР4	,405(**)
5	Нерешительность КР15	,382(**)
6	Фатализм КР6	,370(**)
7	Визуальная метафоризация КР10	,367(**)
8	Поиск помощи КР3	,345(**)
9	Успокоение КР13	,337(**)
10	Отвлечение КР9	,313(**)
11	Выражение чувств КР7	,278(**)
14	Отрицание КР11	,217(**)
15	Юмор КР19	,216(**)
16	Отрицание	,205(**)
17	Вступление в социальный контакт	,202(**)
18	Агрессивные действия	-,184(*)
19	Самообвинение КР12	,184(**)
22	Сдерживание КР18	,134(*)
23	Отстранение КР5	,121(*)
24	Разрядка КР1	,113(*)

Примечание: (*) - достоверность различий при ($p \leq 0,05$);
(**) - достоверность различий при ($p \leq 0,01$).

«Отрицание» для спортсмена позволяет избежать негативной информации, разрушающей позитивное представление о себе, обособиться от тревожной

информации. Таким образом, спортсмен отрицает мысли о поражении, о неудаче. Оценка опасной информации приводит к перестройке внимания и полностью исключает её из последующей обработки. Спортсмен как бы отгораживается от новых сведений, либо не замечает их, считая, что их нет.

У мужчин показатели «отрицания» оказались выше, чем у женщин, хотя считается, что «у женщин преимущественные формы психологической защиты – это скорее отрицание, подавление, идентификация и катарсис, в то время как у мужчин – вытеснение, рационализация, проекция, отчуждение и сублимация. Женщины чаще скрывают от себя мотивы своего поведения и подавляют их, а для мужчин характерно отдавать себе отчёт в мотивах своего поведения, но просто не показывать, скрывать их от окружающих, что ведёт к вытеснению. Разница в способах переработки информации и используемых формах защиты у мужчин и женщин приводит к ряду следствий. Например, когда задание сложное и для его выполнения нужен человек, способный терпеливо взвесить все обстоятельства, предпочтение имеет женщина, поскольку она замечает намного больше такого, что происходит «не на поверхности». Благодаря своим интуитивным способностям она усматривает множество недочётов и противоречий». (Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.). Вероятно, здесь наблюдается «смещение» показателей из-за смены гендерной роли у женщин, которые пытаются реализовать себя в типичном для мужчин виде деятельности, таким, как спорт. А в спорте, как нигде, доминирует установка на «победу любой ценой» – следует отметить (и это подтверждает наш вывод), что самые высокие показатели «отрицания» были получены у мастеров спорта.

Получена положительная корреляционная связь с «ассертивные действия» ($r = 0,171$, при $p \leq 0,01$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,149$, при $p \leq 0,05$). Иначе говоря, способ преодоления психологических кризисов «отрицание» - это позитивный способ преодоления. Исследуя зависимость показателя «отрицания» с показателями «смыслжизненных ориентаций», обнаружена положительная связь

с «ЛК – Я» ($r = 0,30$, при $p \leq 0,01$), т.е. «отрицание» способствует развитию внутренней структуры «Я-концепции» личности спортсмена.

Общий вывод: Для спортсменов стратегия «отрицание» выполняет важную положительную роль. У мужчин «отрицание» более выражено. «Отрицание» способствует развитию уверенности и настойчивости, развитию личностной структуры, предприимчивости, познанию и творчеству (Андреев В.В., Сытник Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов. М., 2016. С. 83–86.)

3.4 Обоснование программы социально-психологического тренинга (СПТ) «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена»

Проведённый комплекс исследований, изложенный в предыдущих разделах, экспериментально показал необходимость решения проблемы обучению спортсменов конструктивным путям выхода из различных кризисных ситуаций. Одним из эффективных и опробованных инструментов в практике психологического сопровождения в спорте для решения подобных задач являются социально – психологические тренинги. Программа такого СПТ должна быть направлена на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков преодоления психологических кризисов как в спорте, так и в жизни, выработки уверенного поведения в кризисных ситуациях с целью личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена. Программа СПТ должна обеспечить профилактику посттравматических стрессовых расстройств, сформировать позитивный опыт поведения в различных кризисных спортивных ситуациях, расширить набор эффективных способов преодоления кризисных спортивных ситуаций, обеспечить получение опыта успешного преодоления психологического кризиса; расширить представления о способах психологической подготовки к нестандартным спортивным ситуациям.

Основным теоретическим посылом, который, на наш взгляд, должен быть заложен в программу, является обучение позитивным способам преодоления спортсменом психологического кризиса и кризисных ситуаций, способствующим самосовершенствованию спортсмена, т.е. способности переносить путём трансформации негативные состояния в личностный и спортивный рост. При этом главная сущностная характеристика феномена преодоления психологического кризиса и кризисных спортивных ситуаций заключается в совершенствовании личностных качеств спортсмена, в развитии их профессионализма, в повышении уровня их социально-психологической зрелости. Фактически эти свойства означают наличие адаптивного потенциала личности, обуславливающего её возможности в преодолении кризисных ситуаций. Её основными составляющими выступают: высокий уровень мотивационно-целевой и эмоционально-волевой сферы личности спортсмена, конструктивная поведенческая активность, как во время, так и после психологического кризиса и кризисной ситуации, доминирование преодолевающих способов преодоления над защитными; позитивная самооценка, высокая степень осмысленности жизни, развитый интернальный тип контроля, удовлетворенность самореализацией, целеустремлённость, «низкая тревожность и конфликтность», доверие как глобальное отношение к миру, себе, людям.

Кризисные ситуации в жизни спортсмена имеют свою специфику. Феномен психологического кризиса – многоплановое явление, включённое в структуру спортивной деятельности спортсмена. Программа СПТ: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» должна быть направлена на формирование системы психологической подготовки спортсмена и предлагает комплекс мероприятий, направленных на помощь спортсменам, оказавшимся в кризисных ситуациях. Она ориентирована на повышение устойчивости спортсменов к кризисным факторам деятельности, на успешное преодоление кризисных ситуаций, на устранение психологической зависимости от пережитых кризисных ситуаций, на выработку умений и навыков преодоления негативных различных психических воздействий. Тренинг должен быть направлен на обучение

конструктивным формам поведения в кризисных ситуациях. На наш взгляд, овладение подобными знаниями и умениями позволит спортсмену более продуктивно справляться с различными кризисными ситуациями; разрешать проблемы в наиболее конструктивной и приемлемой форме.

При обосновании и построении программы, мы опирались и использовали теоретические подходы гуманистической и экзистенциальной психологии (Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.; Э. Фромм, Г. Олпорт, Л. Маслоу, Эриксон Э. Практическая психология образования. СПб. : Питер, 2004. 592 с.), современные представления о кризисе как источнике психического и духовного развития личности (Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980. 335 с. ; Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18 ; Правдина Л.Р. Экстремальный тур как средство формирования культуры здоровья // Проблемы и перспективы развития туризма в Северо-Кавказском регионе. Пятигорск, 2003. С. 45–48 ; Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М., 2008. 220 с. ; Томалинцев В.П., Козлов А.А. Введение в социальную экстремологию. СПб., 2005. 220 с.), авторские материалы исследования, полученные в результате контент-анализа анкетных данных по репродуктивному описанию автобиографических историй: «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов».

В практическую часть программы мы подбирали комплекс психотехнологий и методов из различных тренинговых программ или созданных авторами тренинга. Так, нами использованы материалы тренинга «Стрессменеджмент» М.А. Бендюкова, антистрессовой программы для банковских работников П.Б. Самоукиной (Москва), ЭСТ – психологические технологии, взятые из Эрхардовского семинара-тренинга в изложении Л. Рейнхарда, тренинга ассертивности Мануэль Смита, тренинга преодоления конфликтов Н.Н. Васильева, психотренинга Н. В. Цзен, Ю.В. Пахомова, «Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей» И.В. Стишенок (Бендюков М.А. Особенности стрессированности российских работников и программы стресс-менеджмента. СПб., 2012. С. 86–92. ; Сид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000. 272 с. ; Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб., 2008. 230 с. и др.).

Авторскими разработками (совместно с Андреевым В.В.) явились упражнения: «Экспресс-выступление» (видео-тренинг перед группой); «Групповой конфликт», ЛКС (лично-кризисная ситуация) «Поворот», применяемое для анализа личного кризисного опыта; «Прививка как психологическая защита»; «Испытание», «Сказочный герой», авторская анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена» (Приложение Л), рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена» (Приложение М), направленная на диагностику и коррекцию психологических показателей спортсменов.

Целью программы СПТ явилось формирование у спортсменов знаний, умений и навыков преодоления психологических кризисов и кризисных ситуаций. Изучение опыта обоснования и проведения СПТ при решении сходных с нами проблем (Андреев В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности. 2016. М., С. 8–11. ; Султанов Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 24 с. ; Петров С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 218 с. и др.), показало, что для достижения этой цели необходимо решить комплекс задач, в числе которых можно выделить следующие:

1. Создать общее представление о психологическом кризисе в жизни спортсмена.
2. Сформировать представления о позитивной функции психологического кризиса.
3. Обучить позитивному коммуникативному поведению в кризисных ситуациях.
4. Сформировать навыки асертивного поведения в кризисных спортивных ситуациях.
5. Обучить навыкам повторного переживания кризисных спортивных ситуаций.
6. Сформировать знания о психологических правах личности.
7. Обучить навыкам асертивного поведения в кризисных ситуациях.
8. Обучить конструктивному поведению в конфликтных и кризисных ситуациях в спорте.

9. Сформировать представление о психологическом кризисе как средстве развития личности спортсмена.
10. Обучить технологиям трансформации психологического кризиса в личностный рост спортсмена.
11. Сформировать знания о психологической защите спортсмена.
12. Проанализировать опыт переживания психологических кризисов в спортивной деятельности.
13. Обучить и выработать уверенное поведение у спортсмена.
14. Обучить техникам саморегуляции в спорте.
15. Обучить развитию потенциала личности спортсмена на основе «Я – концепции».

На основании изучения опыта проведения подобных тренингов, опыта наблюдения за поведением людей в кризисных ситуациях, а также анализа литературных источников (Андреев В.В., Сытник Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов. 2016. М., С. 83–86. ; Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками М., 2000, 272 с. ; Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей СПб, 2008. 230 с. и др.), мы пришли к выводу, что оптимальным вариантом структуры программы СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» является пятидневный цикл по 6-8 часов работы в день, основанный на принципе «Я – концепции» спортсмена.

В качестве основных средств тренинг должен включать: 1). психологические упражнения, 2). ролевые игры, 3). групповую дискуссию, 4). мини-лекции, 5). методы саморегуляции, 6). моделируемые кризисные ситуации.

В основу детальной разработки программы СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» легли экспериментальные результаты и наработки, описанные в разделах 3.1 – 3.3 и более ранняя программа СПТ «Критические ситуации как фактор развития спортсмена», разработанная Андреевым В.В., в которую были внесены ряд существенных дополнений.

Таким образом, нами были структурно обоснованы следующие 5 этапов и их содержание:

I этап: «Основы психологических кризисов». Организация и комплектование группы. Первичное знакомство участников с концепцией программы. Адаптация членов группы к новой психологической среде. Знакомство с правилами поведения в группе, необходимыми для психологического настроя спортсменов и для достижения групповых целей. Проводится диагностика и коррекцию мотивации, ожиданий, опасений участников СПТ, постановка личных целей. Актуализация и анализ личного опыта переживания психологических кризисов и кризисных ситуаций в жизни и спорте. На этой стадии участники тренинга знакомятся с психологическими основами психологического кризиса. Феноменология кризисных ситуаций обусловлена отсутствием достаточных психологических знаний о психологии поведения спортсмена в различных кризисных ситуациях, ограничений, барьеров, стрессов, конфликтов и кризисов. Преодоление различных кризисных ситуаций зависит от наличия необходимых психологических знаний, от особенностей личности спортсмена, от его сильных и слабых сторон. Проводятся различные психологические упражнения, игры и дискуссии с целью отработки определенных коммуникативных умений и навыков, благодаря которым спортсмен научается преодолевать психологические кризисы, барьеры и преграды в спорте трансформируя свое состояние в личностный и спортивный рост. Структура программы I этапа тренинга отображена в таблице 11.

Таблица 11 – Структура программы I этапа СПТ

Тема дня: «Основы психологических кризисов в спорте»
Цель: «Введение спортсменов в социально-психологический тренинг (СПТ), создание чувства единства, атмосферы открытости и доверия в группе»
Задачи: 1. Сформировать у участников тренинга представления о сущности, принципах и правилах поведения в СПТ. 2. Создать доверительную атмосферу в группе. 3. Сформировать представления об основах коммуникативной культуры. 4. Провести знакомство, диагностику и коррекцию мотивации, ожиданий, опасений участников СПТ.

Продолжение таблицы 11

Материал: 1. Рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».		
2. Опросник: Методика диагностики качеств.		
3. Набор карточек с различными качествами личности.		
4. Психодиагностика коммуникативных качеств.		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Введение группового регламента и его обсуждение.	0.30
2	Знакомство участников группы друг с другом по специальной технологии. Анализ знакомства	0.40
3	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало первого дня)	0.05
4	Перерыв	0.10
5	Упражнения на знакомство. Групповая дискуссия: «Мои коммуникативные трудности».	0.50
6	Перерыв	0.10
7	Мини-лекция на тему: «Особенности психологических кризисов у спортсменов».	0.30
8	Упражнение «Анализ психологического кризиса в жизни и спорте».	0.50
9	Обеденный перерыв	1.00
10	Упражнение, направленное на установление контакта. Отработка техники вербализации. Упражнение «Доверительное падение». Упражнение «Успех».	0.40
11	Перерыв	0.10
12	Упражнение на релаксацию. Задание «Письменный отчет». Упражнение «Стрела».	0.20
13	Подведение итогов дня. Домашнее задание.	0.30
14	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец первого дня)	0.05

II этап: «Переживание кризисных ситуаций в спорте». Психология кризисных ситуаций в спорте. Преодоление психологического кризиса. Стадия обусловлена способностью или неспособностью спортсмена преодолевать стресс и тревогу в кризисных ситуациях. Главная цель – научить методам и способам повторного переживания психологических кризисов в спорте. На этом этапе тренинга раскрывается структура конкретных переживаний спортсмена. Знакомство со способами преодоления психологических кризисов: способ

переработки эмоциональных негативных состояний, возникающих при повторном переживании кризисной ситуации или психологического кризиса путём трансформации в новое позитивное состояние и в движущую жизненную силу, технике визуальной метафоризации, цветовой тест Люшера, позволяющий измерить субъективное состояние и дать профессиональные рекомендации как избежать психологического кризиса и стресса и др. Структура программы II этапа тренинга отображена в таблице 12.

Таблица 12 – Структура программы II этапа СПТ

Тема дня: «Переживание кризисных ситуаций в спорте»		
Цель: «Обучение технике повторного переживания психологических кризисов в спорте»		
Задачи:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить позитивному коммуникативному поведению в кризисных ситуациях. 2. Сформировать навыки асертивного поведения в кризисных спортивных ситуациях. 3. Обучить навыкам повторного переживания кризисных спортивных ситуаций. 		
Материал:		
<ol style="list-style-type: none"> 1.Цветовой тест Люшера. 2.Методика: «Уверенность в себе». 3.Диагностика мотивационной структуры личности. 		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало второго дня)	0.05
2	Анализ полученной информации, состояния, ожиданий.	0.30
3	Проверка домашнего задания. Групповая работа на тему: «Дискуссия о перенесённых психологических кризисах и об индивидуально-субъективных способах их преодоления в спорте».	1.30
4	Игра «Вождение слепого». Дискуссия.	0.40
5	Диагностическая часть: «Оценка уверенности в себе».	0.20
6	Перерыв	0.10
7	«Теоретическая модель переживаний Эрхарда».	0.15

Продолжение таблицы 12

8	Обеденный перерыв:	1.00
9	«Индивидуальная работа с переживаниями кризисных ситуаций в спорте каждого участника СПТ».	1.30
10	Психологический анализ переживаний в детстве.	1.00
11	Упражнение: Переработка эмоциональных состояний, возникающих при повторном переживании кризисной ситуации.	0.20
12	Перерыв	0.10
13	Ролевая игра «Тренер – Спортсмен» Вербовка.	0.20
14	Анализ сессии, состояния.	0.20
15	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец второго дня)	0.05

III этап: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте». Преодоление кризисных ситуаций обусловлено социально-психологическими условиями спортивной деятельности спортсмена. Формирование способности преодолевать психологические кризисы зависит от эффективности работы со всей структурой сознания человека. Ассертивность поведения в спорте. Психологические права человека. На этой стадии каждый участник тренинга должен ознакомиться с сущностью и видами психологических прав, осуществить диагностику отношения к различным психологическим правам, определить степень сформированности этих прав у каждого члена группы и, наконец, научиться отстаивать свои права. С этой целью отрабатываются навыки ассертивного поведения. Участники группы анализируют свои сильные и слабые стороны. Проблема межличностных конфликтов актуальна для спортивной деятельности. Конфликты возникают в силу как объективных, так и субъективных факторов (Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения : Дис. ...канд. психолог. наук :13.00.04 : СПб., 2004. – 218 с.). Обучение спортсменов конструктивному поведению в конфликтных и кризисных ситуациях с помощью психологических упражнений, способствующих осознанию своего внутреннего состояния в конфликтной ситуации и правильной трансформации раздражения, агрессии и апатии в

готовность к общению – главная задача третьего дня. Структура программы III этапа тренинга отображена в таблице 13.

Таблица 13 – Структура программы III этапа СПТ

Тема дня: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте»		
Цель: «Укрепление и усиление навыков конструктивного поведения в кризисных ситуациях»		
Задачи:		
1. Сформировать знания о психологических правах личности.		
2. Обучить навыкам ассертивного поведения в кризисных ситуациях.		
3. Обучить конструктивному поведению в конфликтных и кризисных ситуациях в спорте.		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало третьего дня)	0.05
2	Обсуждение предыдущего занятия..	0.10
3	Мини-лекция на тему: «Психологические права человека».	0.30
4	Упражнение «Мои права»	0.30
5	Перерыв	0.10
6	Диагностика ассертивного поведения.	0.10
7	Мини лекция на тему: Преодоление психологических кризисов в спорте».	0.30
8	Групповая дискуссия на тему:«Способы преодоления психологических кризисов и кризисных ситуаций в спорте».	0.40
9	Обеденный перерыв	1.00
10	Мини-лекция на тему: «Специфика конфликтов в спорте».	0.40
11.	Перерыв	0.05
12	Упражнение. «Поездка на соревнование».	0.50
13	Перерыв	0.10
14	Упражнение. Ролевая игра «Кто поедет?».	0.40
15	Упражнение «Конфликт и борьба мотивов на соревнованиях».	0.40
16	Упражнение Согласование мотивов».	0.20
17	Перерыв	0.10
18	Упражнение «Релаксация».	0.40
19	Подведение итогов дня.	0.10
20	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец третьего дня)	0.05

IV этап: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни». Главная задача этого дня - сформировать представление о психологическом кризисе как средстве развития личности спортсмена и научить способам трансформации психологических кризисов в личностный рост спортсмена с помощью упражнений «Изменение отношения к кризисной ситуации», «Поворотный пункт». Обучение технике деперсонализации Ф. Шапиро, которая помогает стереть эмоциональные, психотравмирующие воспоминания. Знакомство участников СПТ с «Психологической защитой» как способ преодоления психологических кризисов. Психологические упражнения на развитие способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил, доверять людям. Структура программы IV этапа тренинга отображена в таблице 14.

Таблица 14 – Структура программы IV этапа СПТ

Тема дня: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни»		
Цель: «Стратегия преодоления кризисных ситуаций»		
Задачи: 1. Сформировать представление о психологическом кризисе как средстве развития личности спортсмена. 2. Обучить технологиям трансформации психологического кризиса в личностный рост спортсмена. 3. Сформировать знания о психологической защите спортсмена.		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало четвертого дня).	0.05
2	Обсуждение прошедшего дня.	0.10
3	Дискуссия на тему «Что необычного было в твоей жизни».	0.20
4	Дискуссия на тему «Психологические барьеры».	0.30
5	Перерыв.	0.10
6	Упражнение «Упражнение три года».	0.40
7	Упражнение «Изменения отношения к кризисной ситуации».	0.40

Продолжение таблицы 14

8	Упражнение «Поворотный пункт»	0.50
9	Упражнение. «Техника Шапиро».	0.30
10	Обеденный перерыв.	1.00
11	Мини-лекция «Психологическая защита человека».	0.30
12	Перерыв	0.10
13	Упражнение. «Вертушка».	1.00
14	Перерыв	0.10
15	Упражнение. «Выйди из круга».	0.30
16	Упражнение «Идеальная модель»	0.40
17	Подведение итогов дня.	0.20
18	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец четвёртого дня).	0.05

V этап: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена». Заключительным этапом работы СПТ является личностный рост в структуре «Я – концепции спортсмена». С целью развития и актуализации представления о себе, самопознания, выявления собственных проблем и индивидуальных особенностей спортсмены работают с анкетой «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена. Упражнения Круг субличностей», «диалог субличностей», «Психодрамма субличностей» помогают разобраться в своём внутреннем «Я», а также усилить «Я», формируется алгоритм успешной спортивной деятельности. С целью совершенствования коммуникативных качеств, развития навыков уверенного поведения, владения своим эмоциональным состоянием спортсмены знакомятся с техниками саморегуляции и закрепляют знания с помощью психологических упражнений. Структура программы V этапа тренинга отображена в таблице 15.

Таблица 15 – Структура программы V этапа СПТ

Тема дня: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена»
Цель: «Личностный рост в структуре «Я – концепции» спортсмена»

Продолжение таблицы 15

Задачи:		
1. Проанализировать опыт переживания психологических кризисов в спортивной деятельности.		
2. Обучить и выработать уверенное поведение у спортсмена.		
3. Обучить техникам саморегуляции в спорте.		
4. Обучить развитию потенциала личности спортсмена на основе «Я – концепции».		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало пятого дня).	0.05
2	Обсуждение прошедшего дня.	0.10
3	Работа с анкетой: «Феномен личностного роста в структуре спортсмена».	0.30
4	Диагностика данных анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена».	0.50
5	Перерыв.	0.10
6	Дискуссия и самопознание на тему: «Я – концепции спортсмена».	0.40
7	Мини-лекция на тему: «Феномен личностного роста в структуре Я – концепции спортсмена».	0.30
8	Упражнение «Круг субличностей».	0.10
9	Упражнение «Диалог субличностей».	0.10
10	«Психодрама субличностей».	1.00
11	Обеденный перерыв.	1.00
12	Мини-лекция на тему: «Уверенность в себе».	0.20
13	Упражнение «Железнодорожная касса».	0.30
14	Перерыв.	0.10
15	Мини-лекция на тему: Саморегуляция в структуре личности спортсмена..	1.00
16	Упражнение на дыхание	0.10
17	Упражнение для снижения тонуса мышц	0.10
18	Упражнение «Самоприказ».	0.10
19	Упражнение «Самопрограммирование».	0.10
20	Упражнение. «Рисование».	0.10
21	Упражнение «Ресурсное состояние».	0.10
22	Перерыв	0.10
23	Упражнение «Источник энергии».	0.10
24	Упражнение «Сон победителя».	0.30
25	Окончание: обсуждение занятия и завершение групповой работы.	0.20
26	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец пятого дня).	0.05

При реализации Программы СПТ, на наш взгляд, должны быть учтены ряд принципиальных положений.

Первое – это принцип добровольности участия спортсменов в тренинге.

Второе - при проведении СПТ необходимо моделировать условия, в которых каждый его участник мог публично, в присутствии всех участников тренинга раскрыть и «прожить» свой конфликт, или стресс, или кризисную ситуацию. Проговаривая и внутренне «проживая» подобные ситуации, он учится способам их разрешения. А другие участники тренинга, многократно прослушивая чужие проблемные ситуации переводят их в разряд познанных, при этом часто приходят к выводу, что их проблемы существенно ниже по значимости или вообще проблемами не являются. Таким образом, реализуется триада: от личной проблемы – к стратегии поведения в ней и научению способам её разрешения – к повышению качества спортивной деятельности.

Третье – проведение начальной диагностики участников тренинга с целью учета индивидуальных особенностей и глубины выявленных проблем.

Работа в группе должна строиться, помимо добровольности участия, на основании таких принципов, как активность участников, открытость участников, конфиденциальность личностной информации, равенство позиций участников, работа по принципу «здесь и сейчас», ответственность участников, личная защищенность (право каждого сказать: «Стоп»), присутствие от начала до конца.

Как показывает опыт, группа тренинга формируются при соблюдении следующих условий:

1. Количественный состав группы от 12 до 17 человек.
2. Закрытость группы.
3. Гетерогенный и гомогенный критерии (однородность группы по профессиональному и возрастному признакам и различия по личностным и половым признакам).

Безусловным требованием к тренеру (ведущему) является наличие высшего психологического образования, навыки тренинговой работы с людьми, навыки пребывания и эффективной работы в ситуациях, приближенных к

критическим, личное прохождение данной программы и владение используемыми в ней технологиями.

Подробное и детализированное описание разработанной нами программы СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» приведено в Приложении Н.

Заключение по главе 3

Проведённые исследования по изучению субъективного восприятия психологического кризиса спортсменами спортивных специализаций (по результатам контент-анализа данных анкетного опроса) нами выдвинуто новое определение психологического кризиса у спортсменов. Мы считаем, что психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

На основании полученных теоретических и эмпирических данных, с целью развития позитивных способов преодоления различных кризисных ситуаций в спорте и обучения методам и способам преодоления психологического кризиса разработана программа социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «КРИЗИСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА»

4.1 Организация психолого-педагогического эксперимента

С целью проверки эффективности разработанной программы социально-психологического тренинга (СПТ) нами в период 2012 – 2018 гг. проведён психолого-педагогический эксперимент с квалифицированными спортсменами-тяжёлоатлетами.

В качестве испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) были привлечены 17 спортсменов из СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, из них 10 юношей, 7 девушек.

В качестве контрольной группы (КГ) - 17 спортсменов отделения тяжёлой атлетики СШОР №1 Калининского района, из них 12 юношей, 5 девушек.

Для количественной оценки динамики повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжёлоатлетов в контрольной и экспериментальной группах за период 2012 – 2018 гг., нами использована 16-ти балльная шкала, прошедшая апробацию на кафедре теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Приложение Р). Методика перевода спортивных разрядов в баллы подробно изложена в параграфе 2.2. Данные перевода спортивных разрядов спортсменов-тяжёлоатлетов в баллы показаны в Таблице 16.

Таблица 16 – Перевод спортивных разрядов спортсменов-тяжёлоатлетов в баллы

№	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка
1	III	1
2	II	2
3	I	3
4	КМС	5
5	МС	8
6	МСМК	16

Исходный уровень спортивной подготовленности испытуемых ЭГ и КГ приведен в таблицах 17 и 18.

Таблица 17 – Исходный уровень спортивной подготовленности испытуемых контрольной группы (n = 17)

№ п/п	ФИО	КГ	
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности
1	Никита С.	1р	3
2	Анна П.	1р	3
3	Святослав Б.	2р	2
4	Владимир Б.	2р	2
5	Ада С.	2р	2
6	Никита Л.	2р	2
7	Артём С.	2р	2
8	Валерия Щ.	2р	2
9	Данила К.	2р	2
10	Фёдор О.	2р	2
11	Геннадий Ц.	3р	1
12	Екатерина О.	3р	1
13	Мария Р.	2р	2
14	Григорий К.	3р	1
15	Иннокентий П.	2р	2
16	Гукас Д.	3р	1
17	Василий К.	КМС	5
$\bar{X} \pm m$			2,06±0,23

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Таблица 18 – Исходный уровень спортивной подготовленности испытуемых экспериментальной группы (n = 17)

№ п/п	ФИО	ЭГ	
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности
1	Рамиль Г.	КМС	5
2	Иван Б.	КМС	5
3	Ульяна К.	КМС	5
4	Дарья Р.	КМС	5
5	Константин Р.	МС	8

Продолжение таблицы 18

6	Феликс Х.	МС	8
7	Наталья Х.	МС	8
8	Егор К.	КМС	5
9	Анна П.	КМС	5
10	Ксения П.	МС	8
11	Наталия Ш.	КМС	5
12	Александр У.	КМС	5
13	Артём П.	КМС	5
14	Егор П.	КМС	5
15	Равиль Д.	КМС	5
16	Михаил С.	КМС	5
17	Кристина Н.	МС	8
$\bar{X} \pm m$			5,88±0,34

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с Образовательной программой по тяжёлой атлетике для «Спортивной школы Олимпийского резерва № 1 Калининского района г. Санкт-Петербурга», допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федеральным стандартом спортивной подготовки по тяжёлой атлетике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 года N 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика»). Спортсмены тренировались под руководством старшего тренера Высшей категории отделения тяжелой атлетики со стажем более 10 лет Долгим Д.В.

Занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с программой <http://kraevskogo.ru/wp-content/uploads/2017/05/VSM-trener-Matveev-A.V.pdf> и Федеральным стандартом спортивной подготовки по тяжёлой атлетике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 года N 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика») <https://www.minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz73-21022013.pdf>).

Спортсмены экспериментальной группы тренировались под руководством: Черновой Елены Юрьевны, тренера Высшей категории по тяжёлой атлетике, со стажем более 10 лет (тренер Рамиля Д. и Равиля Д.); Григорьева Павла Александровича, Заслуженного тренера России по тяжёлой

атлетики, со стажем более 25 лет (тренер Егора К. и Ксении П.); Матвеева Анатолия Юрьевича, тренера Высшей категории по тяжёлой атлетики, со стажем более 10 лет (тренер Ивана Б.); Григорьева Александра Павловича, тренера Высшей категории по тяжёлой атлетики, со стажем более 12 лет (тренер Александра У.); Мкрытычан Мимикона Левановича, тренера Высшей категории по тяжёлой атлетики, со стажем более 12 лет (тренер Феликса Х. и Константина Р.); Деткова Константина Владимировича, тренера Высшей категории по тяжёлой атлетики, со стажем 34 года (тренер Натальи Х. и Наталии Ш.); Краснова Владимира Станиславовича, Заслуженного тренера России по тяжёлой атлетики, со стажем более 20 лет (тренер Дарьи., Артема П., Егора П.).

СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» (Приложение Н) проводился в ЭГ 2 раза: в октябре 2012 года и в октябре 2018 года перед ответственными соревнованиями по специально разработанной программе: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» на основе результатов нашего исследования «Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций», адаптированной с учетом психологических качеств и потребностей тяжелоатлетов.

Во всех видах спорта, и тяжёлая атлетика не исключение, современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла практически одного уровня, результат спортивного поединка во многом определяется психологическими факторами. Поэтому, с учётом специфики тяжёлой атлетики, СПТ проводились в спортивном зале.

Одним специфичным психологическим барьером, свойственным тяжелоатлетам, особенно женщинам, является страх выхода на публику во время соревнования. При чрезмерном волнении активно выделяются гормоны адреналин

и норадреналин, вызывающие сужение сосудов мускулатуры, брюшной полости, слизистых оболочек, происходит спазм сосудов, а работа всего организма затормаживается, и, выходя на помост, спортсмен не может взять вес штанги в толчке или рывке. В таких случаях, мы модулируем кризисную ситуацию выхода на помост под работающую видеокамеру, тем самым создавая излишнее волнение и страх. На данном этапе СПТ мы учим управлять страхом, переводя страх с помощью специальных упражнений в другое эмоциональное состояние, таким образом повышая психоэмоциональную устойчивость и физическую активность.

Наши наблюдения показали, что очень важно научить тяжёлоатлетов технике саморегуляции, позитивному мышлению, способности к мобилизации воли, упорству, а самое главное, уверенности в себе. Именно эти целевые установки мы формировали благодаря СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» (Приложение Н).

Поскольку СПТ проводились 2 раза за период 2012 – 2018 гг., нами было проведено дополнительно психологическое сопровождение со спортсменами-тяжёлоатлетами непосредственно за 10 дней до соревнований во время «прикидок».

В спортзале создавалась атмосфера, близкая к соревнованиям, т.е. были приглашены: 2 судьи, 2 судьи информатора.

Поскольку одним из главных психологических барьеров у тяжёлоатлетов является поднятие предельных весов, особенно если неудачные попытки взятия одного и того же веса происходят регулярно, и спортсмен после таких выступлений «уходит в себя», происходит излишнее эмоциональное напряжение и «выгорание», и с каждой неудачной попыткой психологический барьер усиливается, то как правило, в спортзале на «прикидке», мы моделировали ситуацию взятия веса и при этом наблюдали: как спортсмен подходит к штанге, какие есть слабые стороны в механике движения штанги при её поднятии. В зависимости от наших наблюдений и выявленных проблем прорабатывали различные ситуации. Так, например, если у тяжёлоатлета неудача была при подходе к штанге в 99 кг, то делали несколько подходов к поднятию штанги с незначительно меньшим весом, примерно, на 5 кг

меньше, который спортсмен уверенно берёт. Спортсмен уверенно берёт меньший вес, тем самым, приобретая уверенность в себе, а психологический барьер снимается. И, как правило, вес в 99 кг атлет берёт без труда, переходя на новый уровень.

Во время ответственного соревнования, непосредственно, перед выполнением соревновательного действия, тренерам было рекомендовано провести с отдельными спортсменами «до вызова на помост» идеомоторную настройку, которой все атлеты были обучены в 5-й день прохождения СПТ.

Для Ксении П. и Ульяны К. перед каждым «вызовом» было рекомендовано применять методы саморегуляции, которыми все спортсмены также овладели в 5-й день прохождения СПТ.

После окончания соревнований проводилась видео-разборка выступления на турнире. Анализировалось выступление, выявлялись слабые стороны тяжёлоатлетов, и после, в течение двух месяцев проводилась работа с «проблемными» спортсменами, программируя очередное выступление с учётом психологического состояния атлета, а также даны рекомендации тренерам для нервно-психического восстановления «проблемного» спортсмена.

4.2 Результаты психолого-педагогического эксперимента и их обсуждение

В связи с тем, что изначально исходный уровень спортивной подготовленности и спортивного мастерства в экспериментальной и контрольной группах существенно различался, нами в качестве критерия эффективности применения СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» рассматривалась динамика изменений спортивной подготовленности в обеих группах (ЭГ и КГ) только внутри данных групп. Именно эти изменения могут быть приняты в качестве доказательства целесообразности использования в спортивной практике данного СПТ.

В таблицах 19 и 20 и на рисунках 14, 15, 16 приведены данные сравнительного уровня и динамики роста спортивного мастерства испытуемых КГ и ЭГ в период 2012 - 2018 гг. (заверенные протоколы, удостоверяющие данные результатов повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжёлоатлетов КГ и ЭГ, приведены в Приложении С и Т).

Таблица 19 – Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной группы в период 2012 - 2018 гг. (n = 17)

№	ФИО	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. (в баллах)
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	
1	Никита С.	1р	3	МС	8	5
2	Анна П.	1р	3	отчислена	отчислена	отчислена
3	Святослав Б.	2р	2	КМС	5	3
4	Владимир Б.	2р	2	КМС	5	3
5	Ада С.	2р	2	отчислена	отчислена	отчислена
6	Никита Л.	2р	2	отчислен	отчислен	отчислен
7	Артём С.	2р	2	КМС	5	3
8	Валерия Щ.	2р	2	МС	8	6
9	Данила К.	2р	2	КМС	5	3
10	Фёдор О.	2р	2	1	3	1
11	Геннадий Ц.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
12	Екатерина О.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
13	Мария Р.	2р	2	отчислена	отчислена	отчислена
14	Григорий К.	3р	1	отчислена	отчислена	отчислена
15	Иннокентий П.	2р	2	отчислен	отчислен	отчислен
16	Лукас Д.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
17	Василий К.	КМС	5	отчислен	отчислен	отчислен
$\bar{X} \pm m$		2,06±0.23		5,57±0.68		3,51±0.52*

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения;
 (*) - достоверность различий при (p ≤ 0,05)

Таблица 20 – Сравнительный уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых экспериментальной группы в период 2012 - 2018 гг. (n = 17)

№	ФИО	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. (в баллах)
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	
1	Рамиль Д.	КМС	5	МС	8	3
2	Иван Б.	КМС	5	МС	8	3
3	Ульяна К.	КМС	5	МС	8	3
4	Дарья Р.	КМС	5	МС	8	3
5	Константин Р.	МС	8	МСМК	16	8
6	Феликс Х.	МС	8	МСМК	16	8
7	Наталья Х.	МС	8	МСМК	16	8
8	Егор К.	КМС	5	МС	8	3
9	Анна П.	КМС	5	МС	8	3
10	Ксения П.	МС	8	МСМК	16	8
11	Наталья Ш.	КМС	5	МС	8	3
12	Александр У.	КМС	5	МС	8	3
13	Артём П.	КМС	5	МС	8	3
14	Егор П.	КМС	5	МС	8	3
15	Равиль Д.	КМС	5	МС	8	3
16	Михаил С.	КМС	5	МС	8	3
17	Кристина Н.	МС	8	МСМК	16	8
$\bar{X} \pm m$		5,88±0.34		10,35±0,91		4,47±0,57**

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения; (**)- достоверность различий при ($p \leq 0,001$)

Особо отметим, что за период исследования в контрольной группе произошли существенные изменения – 10 человек прекратили тренировки и спортивную деятельность по разным причинам. В связи с этим при расчётах в 2018 году мы учитывали результаты только тех 7-ми спортсменов, которые продолжают тренировки и выступают на соревнованиях.

Из результатов, приведённых в таблицах 18, 19 и 20 следует, что в ЭГ за 6 лет результаты существенно улучшились – на 4,47±0,57 бал. ($p \leq 0,001$), по сравнению

с КГ, где улучшение достигло $3,51 \pm 0,52$ бал. ($p \leq 0,05$) (рисунки 14, 15, 16). Разница в динамике данных показателей значительна – 0,96 баллов.



Рисунок 14 – Динамика улучшения показателей спортивной подготовленности спортсменов КГ за период 2012 - 2018 гг.

Качественная оценка показывает, что в экспериментальной группе все спортсмены улучшили свои результаты. При этом 12 человек достигли уровня МС, 5 человек – МСМК.

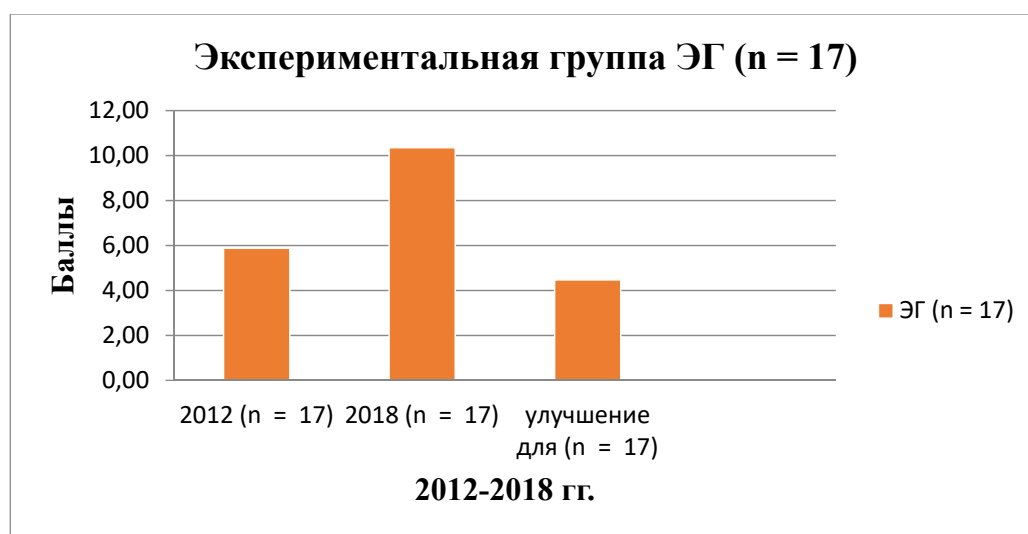


Рисунок 15 – Динамика улучшения показателей спортивной подготовленности спортсменов ЭГ за период 2012 – 2018 гг.

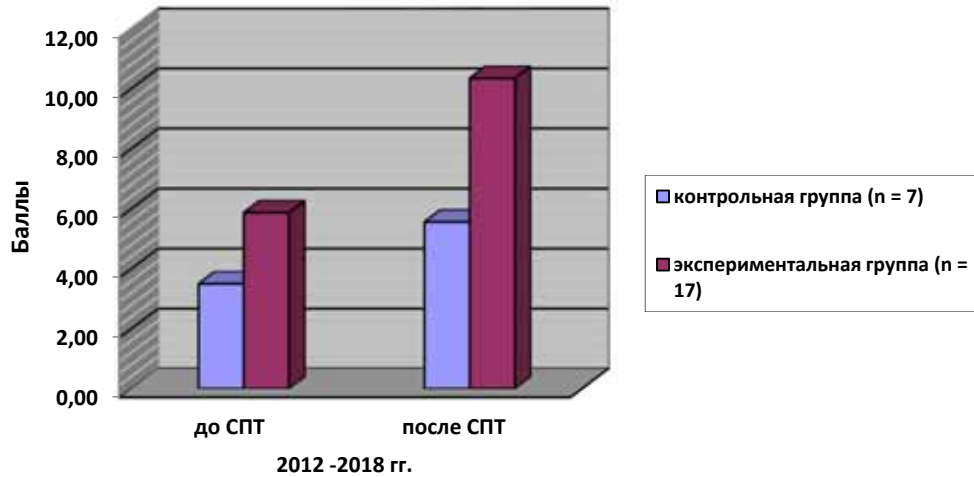


Рисунок 16 – Сравнительная динамика роста уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжёлоатлетов в КГ и ЭГ за период с 2012 - 2018 гг.

В контрольной группе улучшение результатов отмечено у 7 человек из 17. При этом, 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС.

Для проверки достоверности различий в динамике роста спортивного мастерства испытуемых в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах, нами также была выполнена проверка статистических гипотез с использованием пакета STATGRAPHICS Centurion XVI.

Чтобы оценить достоверность различий в динамике роста спортивного мастерства испытуемых в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах, мы использовали при расчетах три теста: одного параметрического и двух непараметрических: критерия знаков и критерия знаковых рангов Вилкоксона. В ЭГ значение t-критерия Стьюдента равно $t = -6,89401$, p-Value равен $p = 0,00000361054$. Нулевая гипотеза отвергается на уровне значимости $\alpha = 0,05$ (Reject the null hypothesis for $\alpha = 0,05$).

Значение критерия знаков (sign test) равно 3,75 (применяется коррекция непрерывности); при этом $p\text{-Value} = 0,000176889$. Нулевая гипотеза отвергается на уровне значимости $\alpha = 0,05$ (Reject the null hypothesis for $\alpha = 0,05$).

Значение критерия знаковых рангов Вилкоксона (sign rank test) равно 3,67607 (применяется коррекция непрерывности); при этом $p\text{-Value} = 0,000236915$. Нулевая гипотеза отвергается на уровне значимости $\alpha = 0,05$ (Reject the null hypothesis for $\alpha = 0,05$).

В результате применения трёх критериев можно сделать вывод: различия уровня спортивного мастерства испытуемых в экспериментальной (ЭГ) группе до и после эксперимента достоверны, $p \leq 0,001$.

Результаты статистических данных, уровня и динамики роста спортивного мастерства испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в период 2012 - 2018 гг. показаны в Таблице 21.

Таблица 21 – Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период 2012 - 2018 гг.

$\bar{X} \pm m$	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. для КГ (n = 7)	Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. для ЭГ (n = 17)
	КГ (n = 17)	ЭГ (n = 17)	КГ (n = 7)	ЭГ (n = 17)		
Балльная оценка уровня спортивной подготовленности						
$\bar{X} \pm m$	2,06±0,23	5,57±0,68	5,88±0,34	10,35±0,91	3,51±0,52	4,47±0,57
Достоверность различий p					p ≤ 0,05	p ≤ 0,001

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Помимо прямых показателей спортивной результативности особый интерес для нас представляла диагностика изменения показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2012 и в 2018 гг. Эти данные приведены ниже.

При проведении СПТ для выявления динамики показателей психологических качеств у тяжелоатлетов, спортсменам была выдана рабочая тетрадь участника

СПТ (Приложение М), в которой спортсмены в начале и в конце дня каждого тренинга должны были фиксировать по 7-ми балльной шкале свои психологические качества, такие как искренность и инициативность, независимость и общительность, тревожность и конфликтность, выдержка и энергичность, ответственность и открытость, доброжелательность и защищенность, уверенность в себе и целеустремленность, самопознание и сознательность.

Полученные данные были нами обработаны и занесены в сводную таблицу динамики показателей психологических качеств у тяжелоатлетов во время проведения СПТ (Таблица 22).

Таблица 22 – Сводная таблица динамики показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2012 году (n = 17)

Психологические качества	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Открытость	3,1 ±0,2	4,5 ±0,2	4,2 ±0,2	5,1 ±0,1	4,7 ±0,1	5,4 ±0,2	4,8 ±0,2	6,0 ±0,1	6,4 ±0,2	6,7 ±0,1
Доброжелательность	3,9 ±0,2	4,5 ±0,2	5,1 ±0,1	4,7 ±0,1	4,9 ±0,1	5,7 ±0,1	4,8 ±0,2	6,2 ±0,2	6,3 ±0,2	6,7 ±0,2
Ответственность	4,9 ±0,2	5,2 ±0,2	4,9 ±0,2	5,1 ±0,2	4,9 ±0,1	5,8 ±0,2	5,1 ±0,1	6,4 ±0,2	6,5 ±0,2	6,8 ±0,1
Конфликтность	3,0 ±0,3	2,7 ±0,2	2,6 ±0,2	2,4 ±0,1	2,5 ±0,2	1,7 ±0,1	2,1 ±0,2	1,1 ±0,1	1,2 ±0,1	1,1 ±0,1
Защищенность	4,1 ±0,2	4,0 ±0,2	4,1 ±0,1	4,4 ±0,2	4,4 ±0,1	4,8 ±0,2	4,4 ±0,2	5,4 ±0,1	6,2 ±0,2	6,1 ±0,2
Энергичность	4,0 ±0,2	3,8 ±0,2	4,4 ±0,2	4,5 ±0,2	4,8 ±0,2	4,9 ±0,3	4,5 ±0,3	5,6 ±0,3	5,6 ±0,3	6,1 ±0,3
Инициативность	3,6 ±0,3	4,4 ±0,2	4,4 ±0,2	5,0 ±0,2	4,7 ±0,3	5,3 ±0,2	4,4 ±0,2	6,1 ±0,2	5,9 ±0,3	6,4 ±0,2
Выдержка	4,0 ±0,4	4,2 ±0,2	4,2 ±0,2	4,6 ±0,2	5,2 ±0,2	5,1 ±0,1	4,6 ±0,2	5,8 ±0,3	6,2 ±0,2	6,5 ±0,2

Продолжение таблицы 22

Уверенно сть в себе	4,3 ±0,3	4,5 ±0,2	4,4 ±0,2	4,5 ±0,1	5,1 ±0,1	5,2 ±0,2	5,1 ±0,2	6,2 ±0,2	6,4 ±0,2	6,8 ±0,1
Сознатель ность	4,9 ±0,2	5,0 ±0,1	4,8 ±0,2	4,8 ±0,1	5,2 ±0,2	5,8 ±0,2	5,4 ±0,2	6,3 ±0,2	6,6 ±0,1	6,8 ±0,1
Целеустр емлённо сть	5,1 ±0,3	4,8 ±0,2	5,2 ±0,1	5,2 ±0,2	5,3 ±0,1	5,8 ±0,2	5,3 ±0,2	6,5 ±0,2	6,5 ±0,2	6,8 ±0,1
Тревожно сть	3,7 ±0,3	2,4 ±0,1	2,5 ±0,3	2,4 ±0,2	2,4 ±0,3	1,8 ±0,2	1,8 ±0,2	1,2 ±0,1	1,1 ±0,1	1,1 ±0,1
Независи мость	4,4 ±0,2	4,8 ±0,1	4,6 ±0,2	4,5 ±0,2	4,6 ±0,2	5,4 ±0,3	4,8 ±0,2	5,6 ±0,2	5,9 ±0,3	6,2 ±0,1
Общитель ность	4,2 ±0,2	5,0 ±0,1	4,5 ±0,2	5,1 ±0,1	4,8 ±0,2	5,4 ±0,2	4,9 ±0,3	6,4 ±0,2	6,1 ±0,3	6,9 ±0,1
Искренно сть	4,0 ±0,3	4,8 ±0,3	4,8 ±0,2	5,5 ±0,2	5,3 ±0,1	5,6 ±0,2	5,2 ±0,2	6,1 ±0,2	6,2 ±0,2	6,5 ±0,2
Самопозн ание	4,4 ±0,2	4,8 ±0,2	4,4 ±0,2	5,5 ±0,2	5,4 ±0,2	5,8 ±0,1	5,5 ±0,2	6,4 ±0,2	6,5 ±0,2	6,8 ±0,1

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Также мы проанализировали и зафиксировали в таблице 23, динамику показателей психологических качеств у тяжелоатлетов при проведении СПТ в течение дня в каждый из дней тренинга.

Таблица 23 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2012 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}	\bar{X}
Открытость	1,4	0,9	0,7	1,2	0,4
Доброжелательность	0,6	-0,4	0,8	1,4	0,4
Ответственность	0,3	0,2	0,9	1,3	0,3
Конфликтность	-0,3	-0,2	-0,8	-1,0	-0,1
Защищенность	-0,1	0,3	0,4	1,0	-0,1
Энергичность	-0,2	0,1	0,1	1,1	0,5
Инициативность	0,8	0,6	0,6	1,7	0,5
Выдержка	0,2	0,4	-0,1	1,2	0,3
Уверенность в себе	0,2	0,1	0,1	1,1	0,4
Сознательность	0,1	0,0	0,6	0,9	0,2
Целеустремленность	-0,3	0,0	0,5	1,2	0,3
Тревожность	-1,3	-0,1	-0,6	-0,6	0,0
Независимость	0,4	-0,1	0,8	0,8	0,3
Общительность	0,8	0,6	0,6	1,5	0,8
Искренность	0,8	0,7	0,3	0,9	0,3
Самопознание	0,4	1,1	0,4	0,9	0,3

Примечание: \bar{X} – среднее значение

Для того, чтобы изучить специфику изменения показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в зависимости от дня проведения СПТ, мы построили графики динамики показателей активности психологических качеств у спортсменов в зависимости от дня СПТ.

Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения первого дня СПТ показана на рисунке 17.

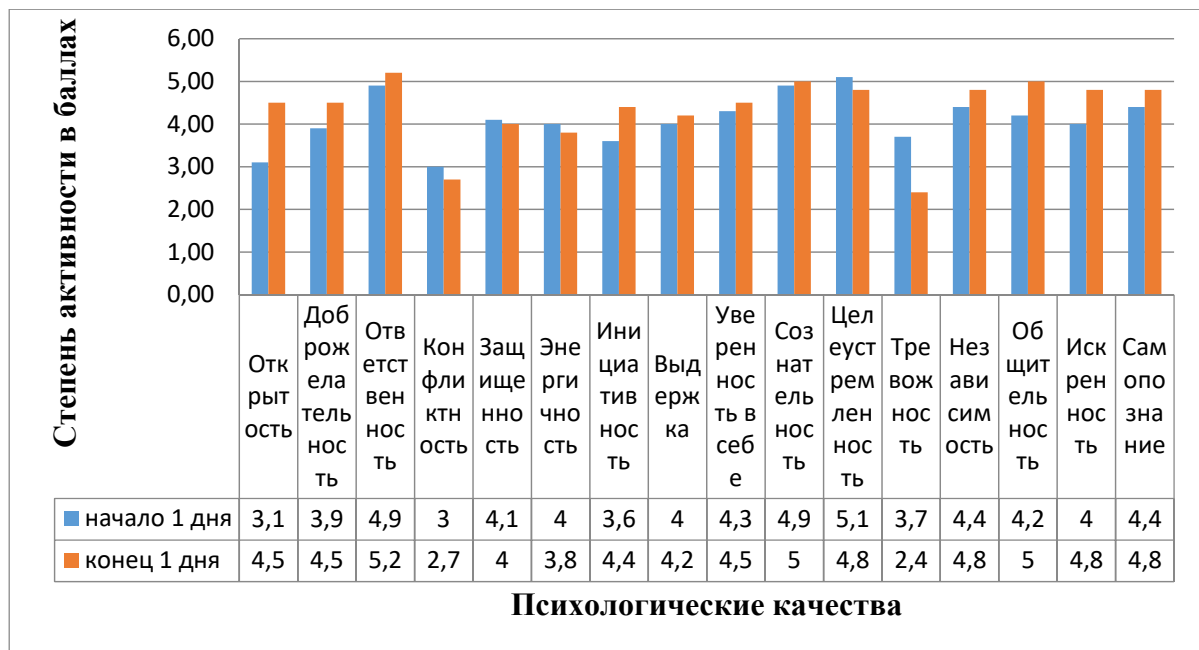


Рисунок 17 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 1 дня СПТ в 2012 году (n = 17)

В первый день проведения СПТ мы выделили то, что спортсмены подошли ответственно к проведению тренинга (на рисунке 17 мы видим самые высокие показатели по «ответственности», причем к концу тренинга «ответственность» выросла (с $4,9 \pm 0,2$ до $5,2 \pm 0,2$ бал.) и это самый высокий показатель по психологическим качествам спортсменов).

Также высокие показатели психологических качеств мы определили для «сознательности» ($5,0 \pm 0,1$ бал.) и «самопознания» ($4,8 \pm 0,2$ бал.). Очень важно отметить, что в первый день проведения тренинга значительно увеличилась степень «открытости» у спортсменов на 1,4 баллов, что говорит о том, что спортсмены с первого дня были нацелены на работу и на результат.

Проявление и динамика показателей психологических качеств у спортсменов во время проведения тренинга на второй день показана на рисунке 18.

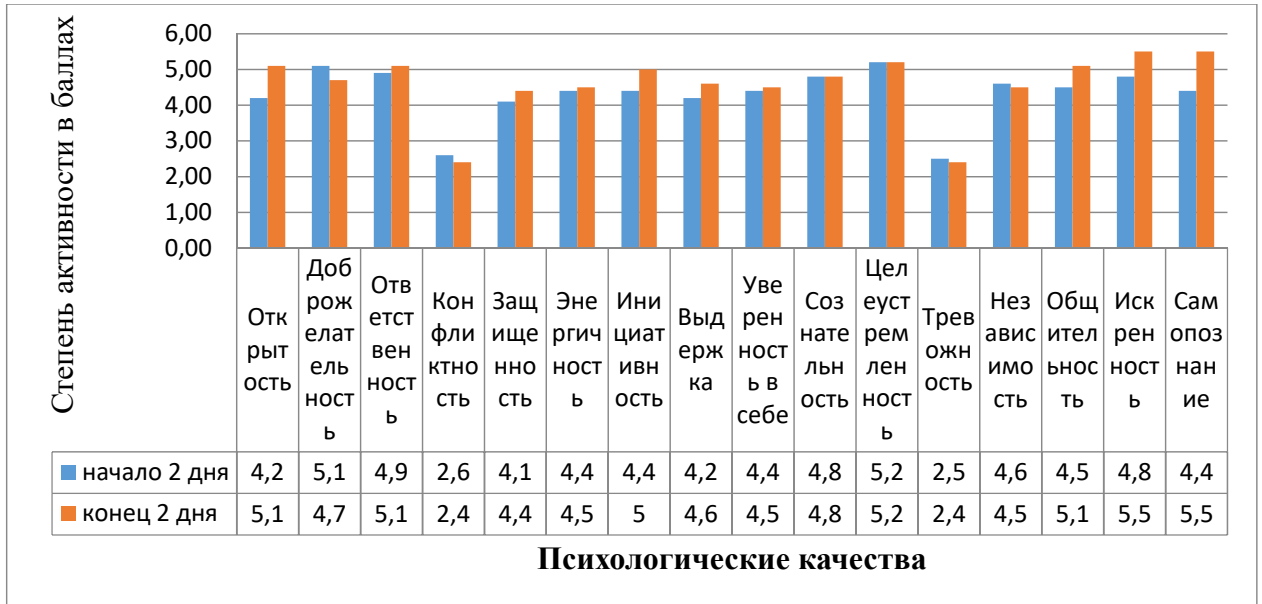


Рисунок 18 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 2-го дня СПТ в 2012 году (n = 17)

Специфика второго дня СПТ заключалась в преодолении группового конфликта, что повлияло на усиление таких показателей психологических качеств как «самопознание» ($5,5 \pm 0,2$ бал.), причем степень «самопознания» увеличилась на 1,1 баллов, «искренность» стала ($5,5 \pm 0,2$ бал.) и за время проведения СПТ выросла на 0,7 баллов, «открытость» ($5,1 \pm 0,1$ бал.) положительно изменилась на 1,1 баллов и «общительность» ($5,1 \pm 0,1$ бал.) увеличилась на 0,6 балла. Следует отметить, что все спортсмены справились с воздействием группового конфликта и продолжили участие в тренинговой программе. Вторым днем оказался переломным для всех участников СПТ.

Третий день СПТ показал самую высокую активность у участников тренинга. Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ показана на рисунке 19.

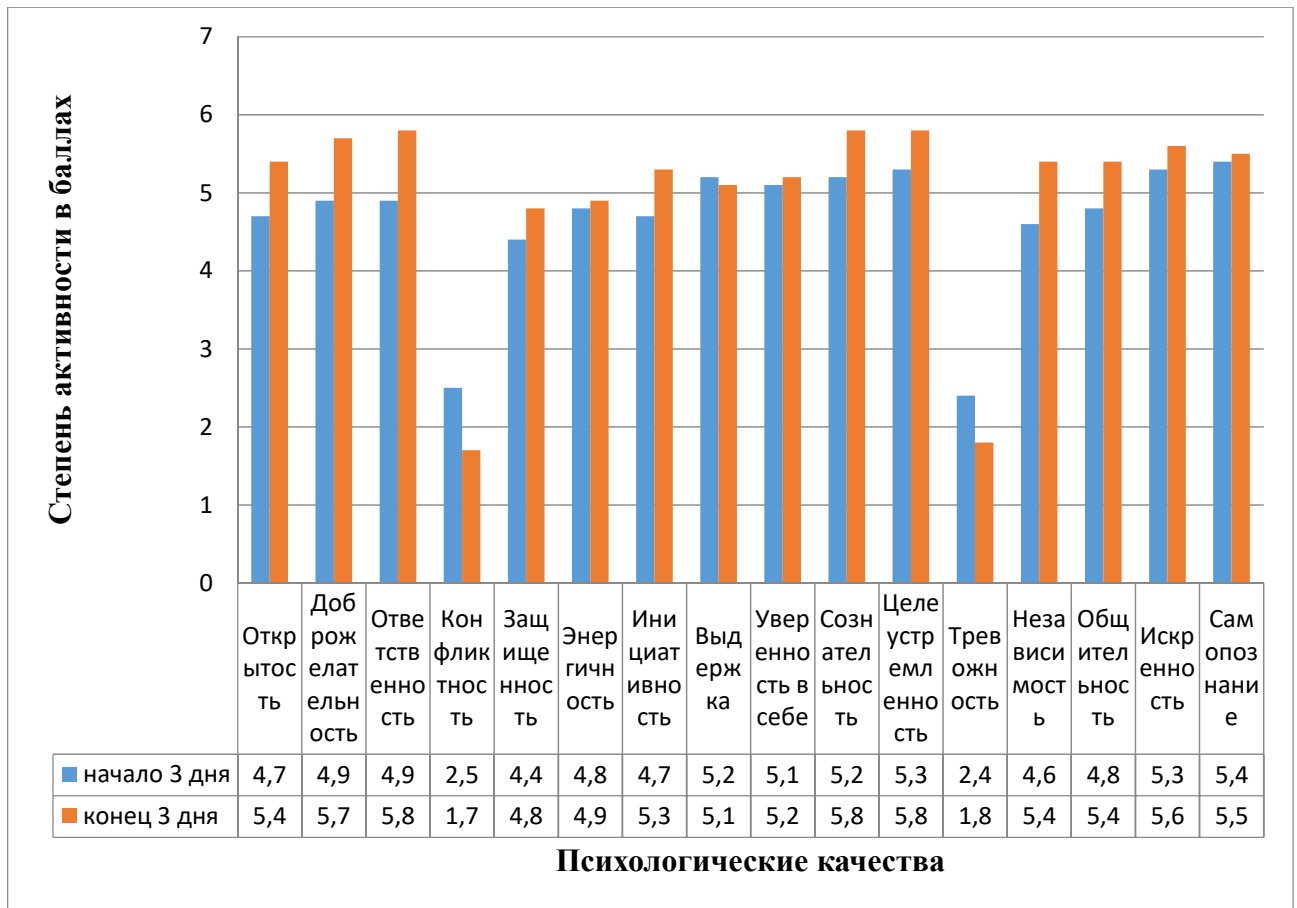


Рисунок 19 – Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ во время проведения 3 дня СПТ в 2012 году (n = 17)

В третий день участники СПТ проявили высокую работоспособность. Показатель «целеустремлённости» увеличился на 0,9 баллов и показал самый высокий результат ($5,8 \pm 0,2$ бал.). В течении всего дня СПТ у всех спортсменов наблюдалась высокая «искренность» ($5,6 \pm 0,2$ бал.), благодаря чему значительно выросли показатели «открытости» (с $4,7 \pm 0,1$ до $5,4 \pm 0,2$ бал.) и «доброжелательности» с ($4,9 \pm 0,1$ до $5,7 \pm 0,1$ бал.). «Сознательность» у тяжёлоатлетов достигла ($5,8 \pm 0,2$ бал.). Значительно понизился уровень «конфликтности» (с $2,5 \pm 0,2$ до $1,7 \pm 0,1$ бал.) и «тревожности» (с $2,4 \pm 0,3$ до $1,8 \pm 0,2$ бал.). Спортсмены стали более «ответственными» ($5,8 \pm 0,2$ бал.), показатель увеличился на 0,9 баллов, а также выросла «уверенность в себе» ($5,2 \pm 0,2$ бал.).

Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ во время проведения 4-го дня СПТ показана на рисунке 20.

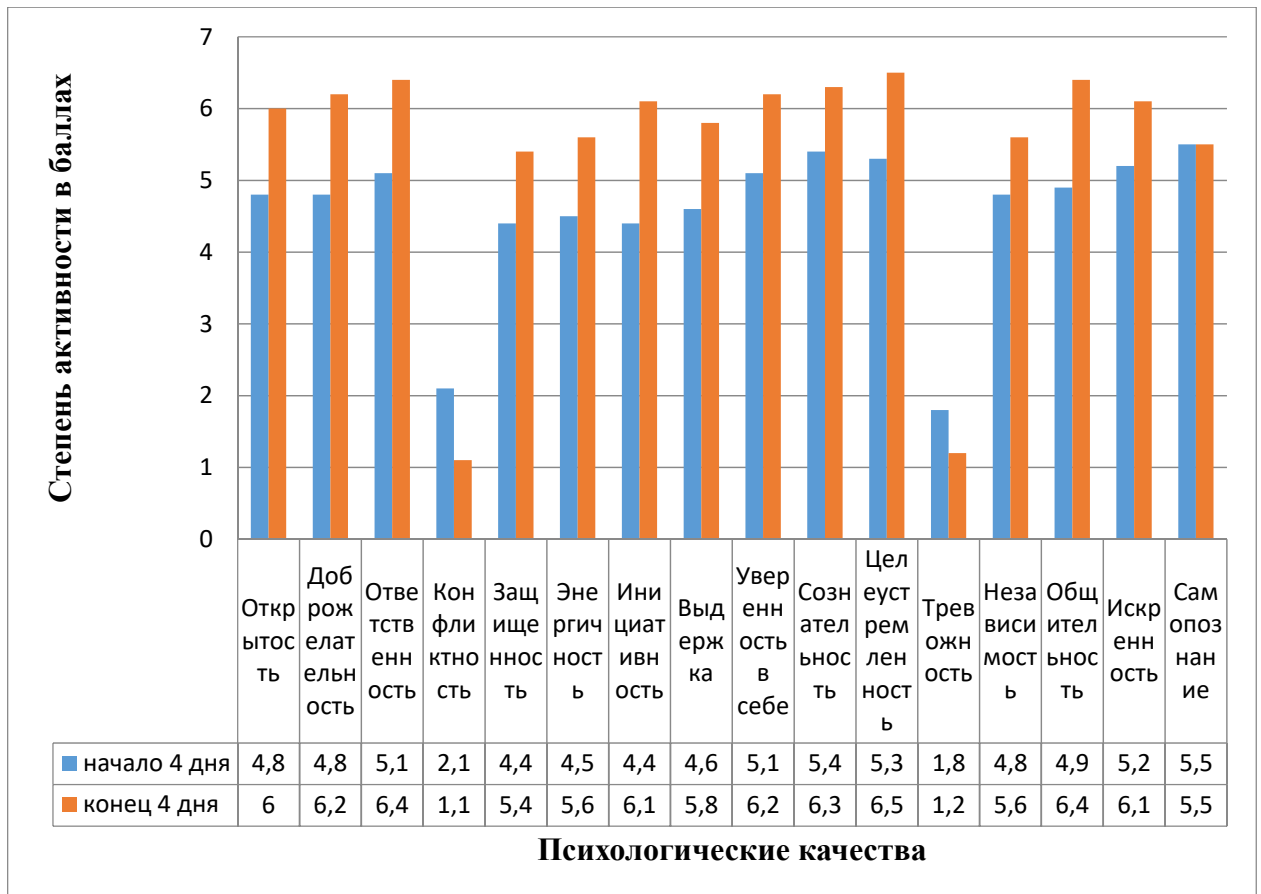


Рисунок 20 – Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ во время проведения 4-го дня СПТ в 2012 году (n = 17)

В четвертый день, после преодоления смоделированных кризисных ситуаций спортсмены отметили, что они почувствовали «уверенность в себе», и этот показатель только в этот день вырос на 1,1 баллов и стал (6,2±0,2 бал.). Спортсмены стали более «открытыми» (показатель вырос на 1,2 балла и стал 6,0±0,1 бал.), отметили готовность к работе и достижению максимальных результатов в спорте (показатель «целеустремлённости» увеличился на 1,2 балла и достиг 6,5±0,2 бал.). В этот день тяжёлоатлеты были активны, работали с большой самоотдачей, поэтому показали высокие результаты в «общительности» (6,4±0,2 бал.) и «инициативности» (6,1±0,2 бал.). Уровень «конфликтности» и «тревожности» снизился (до 1,1±0,1 и 1,2±0,1 бал.) соответственно.

Пятый день СПТ был завершающим. Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов в этот день показана на рисунке 21.

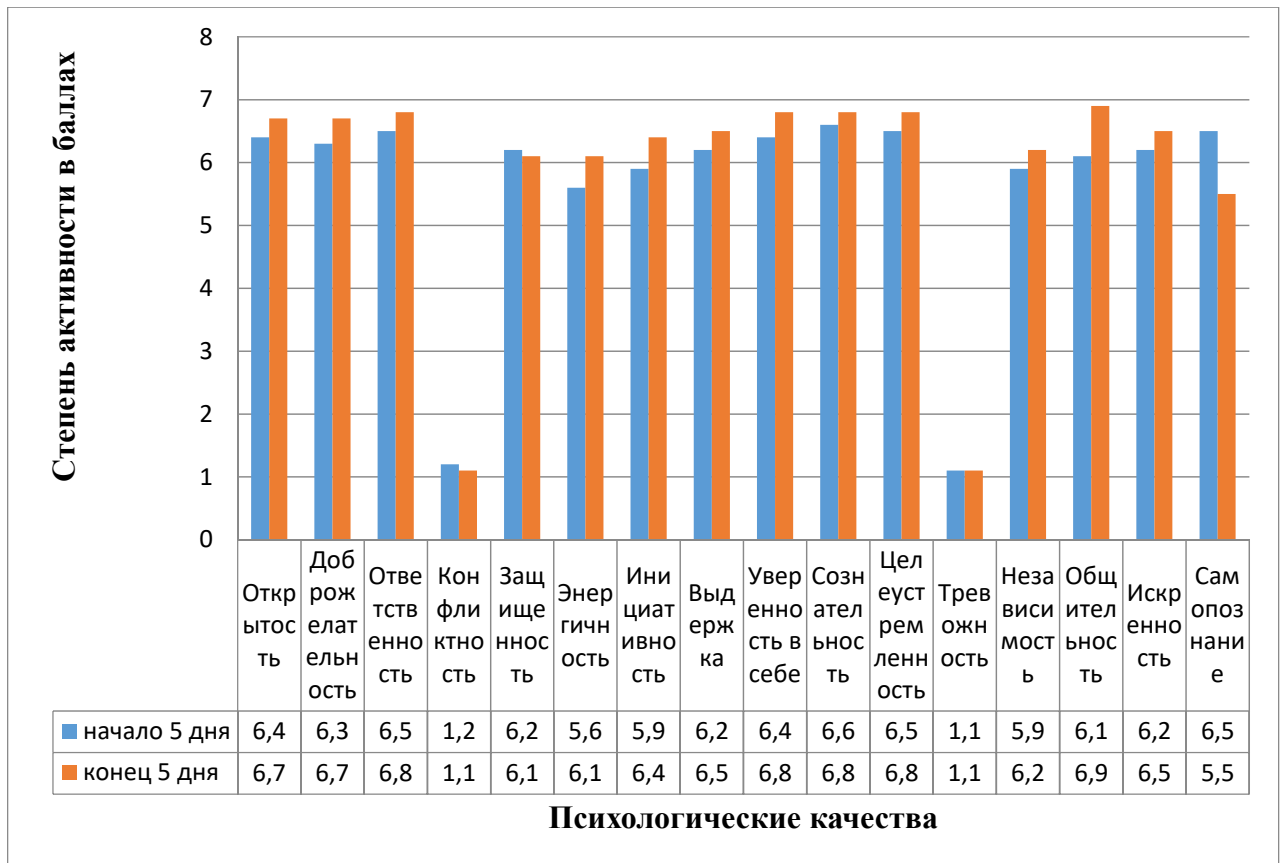


Рисунок 21 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 5-го дня СПТ в 2012 году (n = 17)

На этом этапе спортсмены показали высокие показатели психологических качеств, таких как «ответственность» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «общительность» ($6,9 \pm 0,1$ бал.), «открытость» ($6,7 \pm 0,1$ бал.), «доброжелательность» ($6,7 \pm 0,2$ бал.), «сознательность» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «искренность» ($6,5 \pm 0,2$ бал.), «выдержка» ($6,5 \pm 0,2$ бал.), а самое главное, что спортсмены почувствовали себя самостоятельными успешными личностями, готовыми завоевывать призовые места, показатель «уверенность в себе» достиг своего пикового значения ($6,8 \pm 0,1$ бал.).

Мы решили также посмотреть, насколько изменились психологические качества личности спортсменов за время проведения СПТ. Для этого мы провели диагностику изменения показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в первый и пятый дни СПТ и представили результаты в Таблице 24.

Таблица 24 – Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов экспериментальной группы первый и последний дни проведения СПТ в 2012 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	5 день	Динамика
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	\bar{X}
Открытость	3,1±0,2	6,7±0,1	3,6
Доброжелательность	3,9±0,2	6,7±0,2	2,8
Ответственность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Конфликтность	3,0±0,3	1,1±0,1	-1,9
Защищенность	4,1±0,2	6,1±0,2	2,0
Энергичность	4,0±0,2	6,1±0,3	2,1
Инициативность	3,6±0,3	6,4±0,2	2,8
Выдержка	4,0±0,4	6,5±0,2	2,5
Уверенность в себе	4,3±0,3	6,8±0,1	2,5
Сознательность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Целеустремлённость	5,1±0,3	6,8±0,1	1,7
Тревожность	3,7±0,3	1,1±0,1	-2,6
Независимость	4,4±0,2	6,2±0,1	1,8
Общительность	4,2±0,2	6,9±0,1	2,7
Искренность	4,0±0,3	6,5±0,2	2,5
Самопознание	4,4±0,2	6,8±0,1	2,4

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Как видно из Таблицы 24, интенсивность проявления у тяжёлоатлетов всех показателей психологических качеств увеличилась. Особенно следует отметить показатель «открытости», который вырос на 3,6 баллов (с 3,1±0,2 до 6,7±0,1 бал.). Таким образом спортсмены почувствовали, что они одна команда, стали проявлять «эмпатию» и «доброжелательность» показатель вырос на 2,8 баллов (с 3,9±0,2 до 6,7±0,2 бал.) к друг другу. Спортсмены стали более «общительны» на 2,7 баллов, «инициативны» на 2,8 баллов, «выдержаны» на 2,5 баллов, а уровень «конфликтности» и «тревожности» понизился (с 3,0±0,3 до 1,1±0,1 и с 3,7±0,3 до 1,1±0,1 бал.) соответственно.

На рисунке 22 наглядно видно, как изменились показатели психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ в первый и последний дни проведения СПТ.

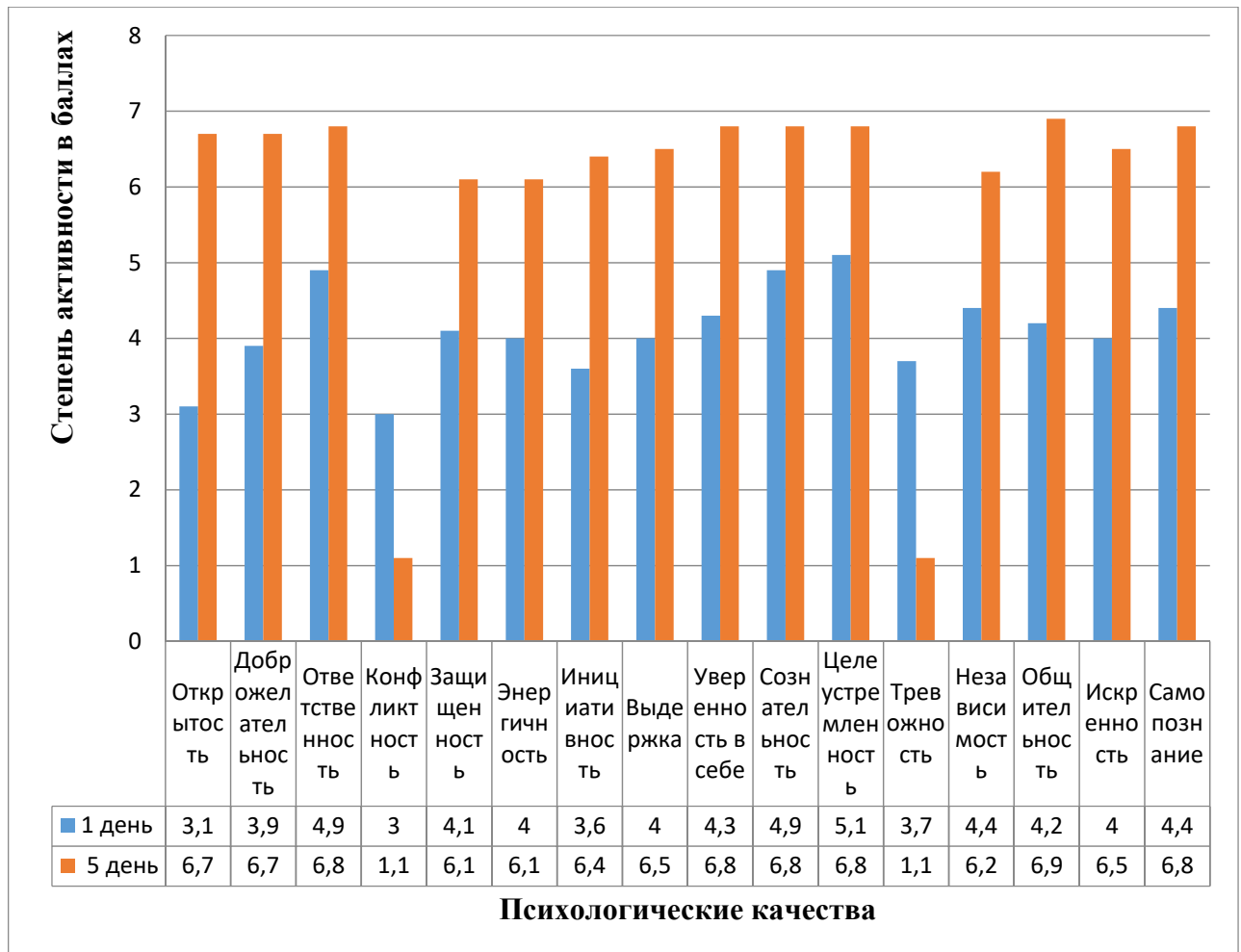


Рисунок 22 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и последний дни проведения СПТ в 2012 году (n = 17)

При сравнении показателей активности психологических качеств у спортсменов необходимо обратить внимание на то, что у тяжелоатлетов значительно снизился уровень «тревожности» на (-2,6 баллов) и уровень «внутренней конфликтности» на (-1,9 баллов), тем самым тяжелоатлеты почувствовали «защищенность» ($6,1 \pm 0,2$ бал.), «независимость» ($6,2 \pm 0,1$ бал.), «уверенность в себе» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), что свидетельствует о том, что атлеты поверили в себя и в свои силы.

На рисунке 23 мы показали как менялось состояние у тяжелоатлетов экспериментальной группы за все время проведения социально-психологического тренинга.

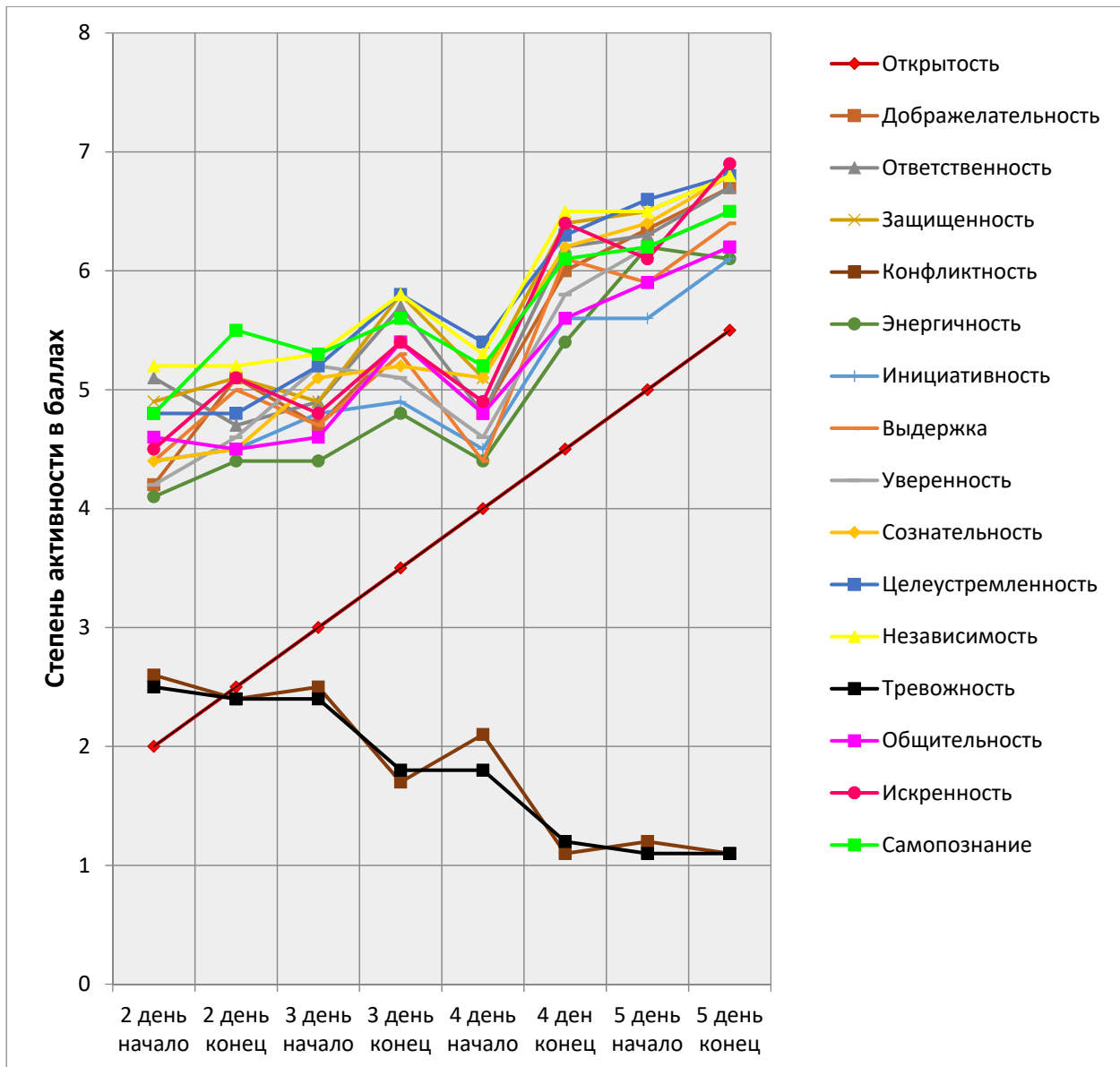


Рисунок 23 – Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ во время проведения тренинга в 2012 году (n = 17)

Особенно стоит обратить внимание на показатель «открытость» ($6,7 \pm 0,1$ бал.), который изменялся по законам линейной функции, что говорит о том, что спортсмены-тяжёлоатлеты были полностью включены в тренинговый процесс, смело высказывали своё мнение, активно вступая в дискуссии, были готовы меняться, идя на встречу изменениям, способствующим приросту возможностей и уверенности в себе.

При проведении СПТ у тяжёлоатлетов ЭГ в 2018 году нами также изучалась динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов, как и в 2012 году.

Все показатели фиксировались в рабочей тетради участника СПТ (Приложение Л). Полученные данные были также нами обработаны и занесены в сводную таблицу показателей активности психологических качеств у тяжёлоатлетов во время проведения СПТ (Таблица 25).

Таблица 25 – Сводная таблица динамики показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2018 году (n = 17)

Психологические качества	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Открытость	4,2 ±0,2	5,1 ±0,1	5,1 ±0,1	5,5 ±0,1	5,0 ±0,2	5,9 ±0,1	5,6 ±0,2	6,4 ±0,1	6,5 ±0,2	6,9 ±0,1
Доброжелательность	5,4 ±0,2	5,2 ±0,2	5,5 ±0,2	5,5 ±0,2	5,1 ±0,2	5,8 ±0,2	5,6 ±0,1	6,5 ±0,2	6,6 ±0,1	6,9 ±0,1
Ответственность	5,6 ±0,2	5,6 ±0,2	5,3 ±0,2	5,5 ±0,2	5,6 ±0,2	5,9 ±0,2	5,8 ±0,2	6,6 ±0,1	6,7 ±0,1	6,9 ±0,1
Конфликтность	2,3 ±0,1	2,2 ±0,2	2,4 ±0,2	2,2 ±0,1	1,8 ±0,2	2,1 ±0,1	2,0 ±0,3	1,1 ±0,1	1,2 ±0,1	1,1 ±0,1
Защищенность	4,8 ±0,2	5,0 ±0,2	4,9 ±0,2	5,1 ±0,1	4,8 ±0,2	5,4 ±0,1	5,4 ±0,2	5,9 ±0,2	6,1 ±0,2	6,5 ±0,2
Энергичность	4,9 ±0,2	4,8 ±0,2	4,8 ±0,2	5,1 ±0,1	5,3 ±0,2	5,5 ±0,2	5,5 ±0,2	5,9 ±0,3	6,2 ±0,3	6,3 ±0,2
Инициативность	4,9 ±0,2	5,2 ±0,2	4,7 ±0,2	5,4 ±0,2	5,0 ±0,2	5,9 ±0,2	5,5 ±0,2	6,4 ±0,2	5,9 ±0,3	6,5 ±0,2
Выдержка	4,9 ±0,2	5,2 ±0,2	4,9 ±0,2	5,2 ±0,2	4,7 ±0,1	5,8 ±0,2	5,5 ±0,2	6,3 ±0,2	5,1 ±0,2	6,1 ±0,2
Уверенность в себе	5,3 ±0,2	5,6 ±0,2	5,0 ±0,2	5,5 ±0,2	5,1 ±0,2	6,1 ±0,2	5,6 ±0,2	6,5 ±0,2	6,6 ±0,1	6,8 ±0,1
Сознательность	5,7 ±0,2	5,2 ±0,2	5,4 ±0,1	5,9 ±0,2	5,8 ±0,1	6,4 ±0,2	6,0 ±0,2	6,6 ±0,1	6,5 ±0,2	6,8 ±0,1
Целеустремленность	5,7 ±0,2	5,2 ±0,2	5,5 ±0,2	5,6 ±0,2	5,4 ±0,2	5,8 ±0,2	6,1 ±0,2	6,8 ±0,1	6,6 ±0,1	6,8 ±0,1
Тревожность	2,9 ±0,3	2,4 ±0,3	2,5 ±0,2	2,1 ±0,2	2,5 ±0,3	1,5 ±0,2	1,4 ±0,1	1,6 ±0,4	1,1 ±0,1	1,1 ±0,1

Продолжение таблицы 25

Независимость	5,2 ±0,2	5,0 ±0,2	5,0 ±0,2	5,1 ±0,1	5,1 ±0,2	5,4 ±0,2	5,6 ±0,3	6,1 ±0,3	6,1 ±0,3	6,4 ±0,2
Общительность	5,2 ±0,2	5,1 ±0,2	4,9 ±0,2	5,7 ±0,2	5,5 ±0,2	5,6 ±0,2	5,8 ±0,3	6,4 ±0,2	6,4 ±0,2	6,8 ±0,1
Искренность	5,0 ±0,2	5,1 ±0,2	5,2 ±0,1	5,6 ±0,2	5,6 ±0,2	6,1 ±0,2	5,9 ±0,3	6,6 ±0,1	6,5 ±0,2	6,9 ±0,1
Самопознание	5,2 ±0,2	5,5 ±0,2	5,2 ±0,2	5,7 ±0,2	5,6 ±0,1	6,2 ±0,2	6,2 ±0,2	6,7 ±0,1	6,7 ±0,1	6,6 ±0,1

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

В Таблице 26 приведены данные об изменении показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов при проведении СПТ в течение дня.

Таблица 26 – Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2018 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Открытость	0,9	0,4	0,9	0,8	0,4
Доброжелательность	-0,2	0,0	0,7	1,1	0,3
Ответственность	0,0	0,2	0,3	0,8	0,2
Конфликтность	-0,1	-0,2	-0,3	-0,9	-0,1
Защищенность	0,2	0,2	0,6	0,5	0,4
Энергичность	-0,1	0,3	0,2	0,4	0,1
Инициативность	0,3	0,7	0,9	0,9	0,6
Выдержка	0,3	0,3	1,1	0,8	1,0
Уверенность в себе	0,3	0,5	1,0	0,9	0,2
Сознательность	-0,5	0,5	0,6	0,6	0,3
Целеустремлённость	-0,5	0,1	0,4	0,7	0,2
Тревожность	-0,5	-0,4	-1,0	0,2	0,0
Независимость	-0,2	0,1	0,3	0,5	0,3
Общительность	-0,1	0,8	0,1	0,6	0,4
Искренность	0,1	0,4	0,5	0,8	0,4
Самопознание	0,3	0,5	0,6	0,5	-0,1

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

Аналогично проведенному выше анализу данных 2012 года, мы построили графики динамики показателей психологических качеств у спортсменов в зависимости от дня СПТ. Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения первого дня СПТ в 2018 году показана на рисунке 24.

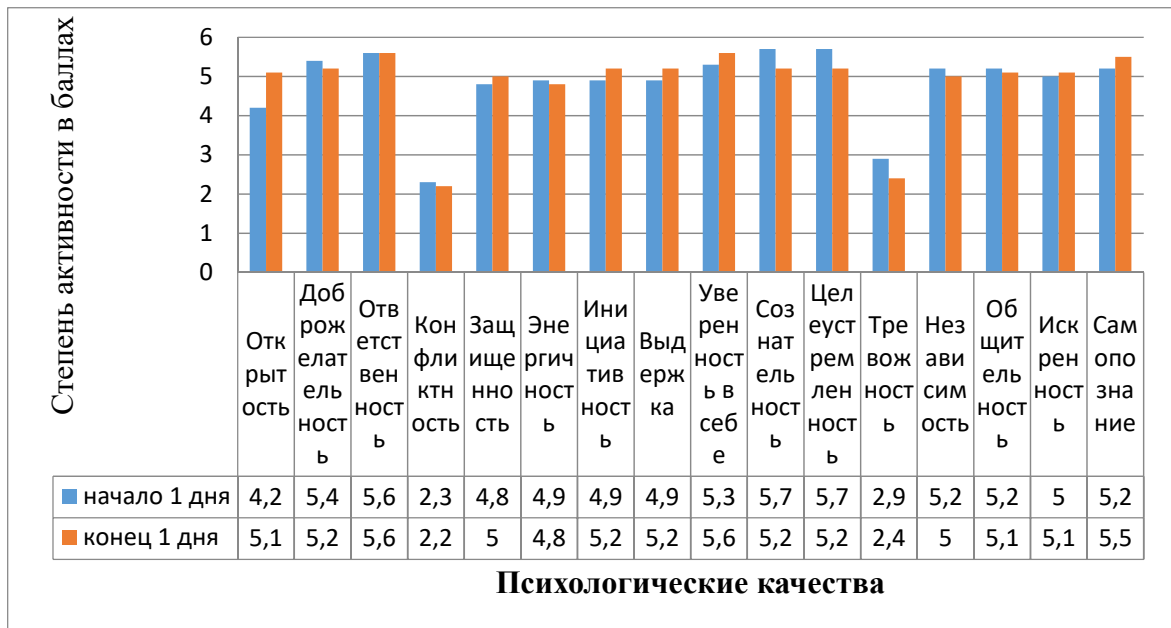


Рисунок 24 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 1 дня СПТ в 2018 году (n = 17)

Как и в 2012 году, в первый день проведения тренинга значительно увеличился показатель «открытости» у спортсменов на 0,9 баллов (с $4,2 \pm 0,2$ до $5,1 \pm 0,1$ бал.), а спортсмены пришли на СПТ самодостаточные, поскольку показатели «уверенность в себе» и «целеустремленность» были ($5,3 \pm 0,2$ и $5,7 \pm 0,2$ бал.) соответственно. Во второй день СПТ спортсмены постоянно проявляли «инициативность» ($5,4 \pm 0,2$ бал.), были энергичны («энергичность» $5,1 \pm 0,1$ бал.), активно участвовали («сознательность» $5,9 \pm 0,2$ бал. и «самопознание» $5,7 \pm 0,2$ бал.) и ответственно выполняли все задания Ведущего СПТ («ответственность» $5,5 \pm 0,2$ бал.). Во время проведения СПТ постоянно чувствовалась «доброжелательность»

($5,5 \pm 0,2$ бал.) и «искренность» ($5,6 \pm 0,2$ бал.) со стороны спортсменов по отношению друг к другу.

Проявление и динамика показателей психологических качеств у спортсменов во время проведения второго дня тренинга показана на рисунке 25.

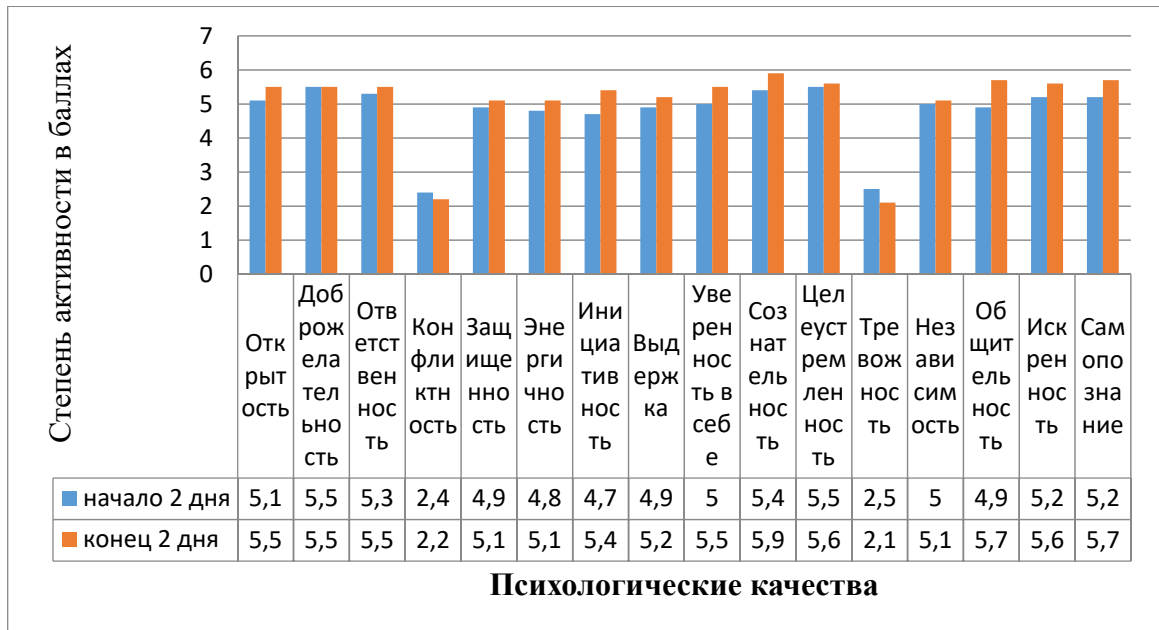


Рисунок 25 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 2 дня СПТ в 2018 году ($n = 17$)

Третий день СПТ также показал очень высокую активность у участников тренинга. Активность показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы показана на рисунке 26.

Третий день СПТ показал, что спортсмены готовы, могут работать и взаимодействовать в команде. Очень высокие показатели таких психологических качеств как «сознательность» ($6,4 \pm 0,2$ бал.), «искренность» ($6,1 \pm 0,2$ бал.), «инициативность» ($5,9 \pm 0,2$ бал.), «открытость» ($5,0 \pm 0,1$ бал.), «ответственность» ($5,9 \pm 0,2$ бал.), «доброжелательность» ($5,8 \pm 0,2$ бал.). Значительно понизился уровень «тревожности» на 1 балл (с $2,5 \pm 0,3$ до $1,5 \pm 0,2$ бал.). Спортсмены отметили, что они уверены в себе (показатель психологического качества «уверенность в себе» достиг уровня $6,1 \pm 0,2$ бал.).

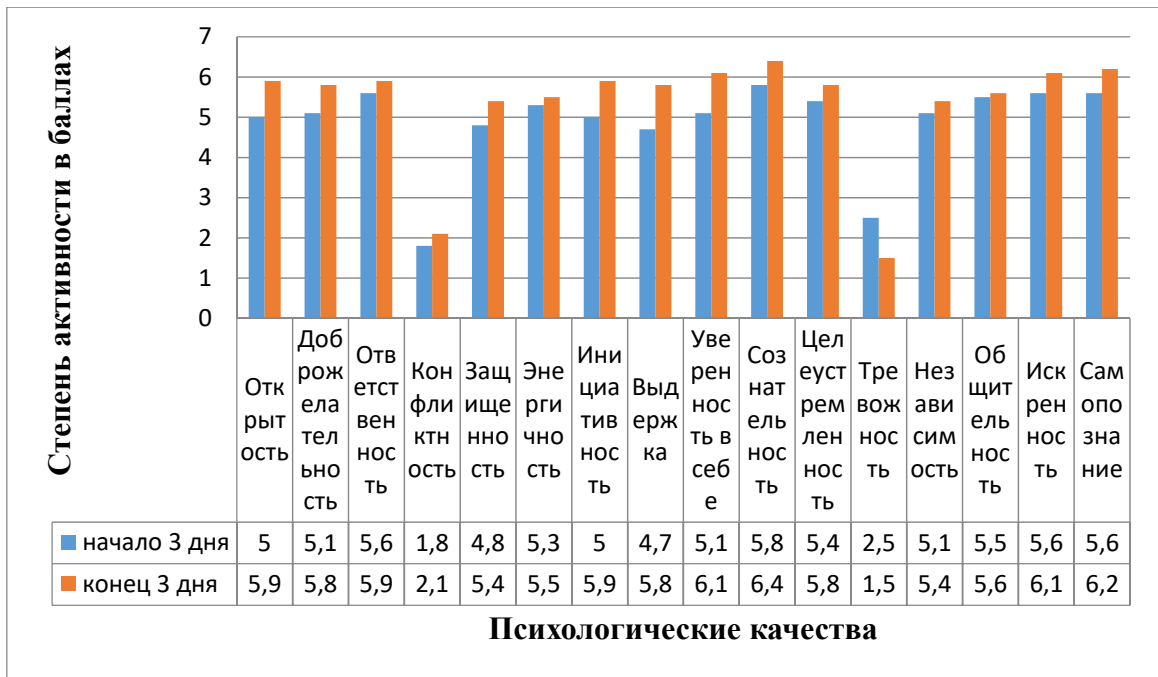


Рисунок 26 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 3 дня СПТ в 2018 году (n = 17)

Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 4 дня СПТ показана на рисунке 27.

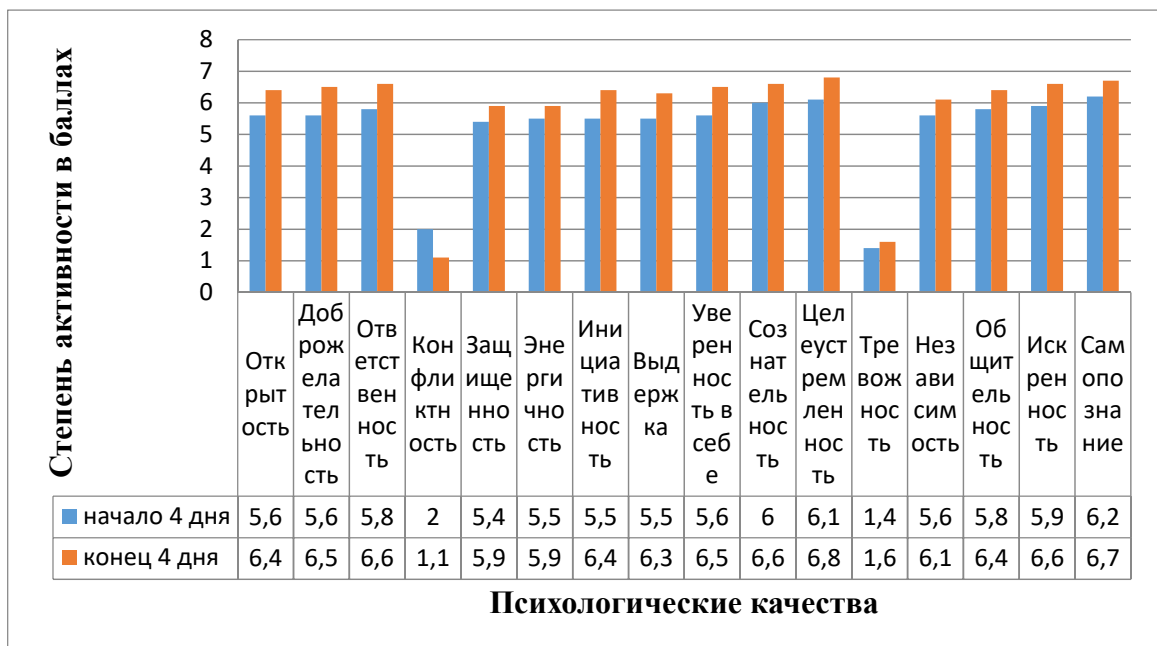


Рисунок 27 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 4 дня СПТ в 2018 году (n = 17)

Четвертый день оказался пиковый для всех участников СПТ. Смоделированная кризисная ситуация активизировала всю структуру показателей психологических качеств у спортсменов. В результате преодоления кризисной ситуации юноши и девушки стали более «доброжелательны» ($6,5 \pm 0,2$ бал.), «сознательны» ($6,6 \pm 0,1$ бал.), «искренны» ($6,6 \pm 0,1$ бал.). Спортсмены стали более «открытыми» (показатель вырос на 0,8 баллов и стал $6,4 \pm 0,1$ бал.), отметили готовность к работе и достижению максимальных результатов в спорте (показатель «целеустремлённости» увеличился на 0,7 баллов и достиг $6,8 \pm 0,1$ бал.). В этот день тяжёлоатлеты были активны, работали с большой самоотдачей, поэтому показали высокие результаты в «общительности» ($6,4 \pm 0,2$ бал.) и «инициативности» ($6,4 \pm 0,2$ бал.). Уровень «конфликтности» и «тревожности» снизился (до $1,1 \pm 0,1$ и $1,6 \pm 0,4$ бал.) соответственно. Важно, что спортсмены отметили, что они стали более уверенными в себе (показатель «уверенность в себе» вырос на 0,9 баллов и стал $6,5 \pm 0,2$ бал.).

Динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов в 5-й, завершающий день СПТ показана на рисунке 28.

В 5-й день спортсмены показали самую высокую динамику показателей психологических качеств, таких как «ответственность» ($6,9 \pm 0,2$ бал.), «открытость» ($6,9 \pm 0,1$ бал.), «доброжелательность» ($6,9 \pm 0,1$ бал.), «сознательность» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «искренность» ($6,9 \pm 0,1$ бал.), «общительность» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «выдержка» ($6,5 \pm 0,2$ бал.). Мы отметили, что как и 2012 году спортсмены почувствовали себя самостоятельными успешными личностями, готовыми завоевывать призовые места, показатели «уверенность в себе» и «целеустремлённость» достигли своего пикового значения ($6,8 \pm 0,1$ и $6,8 \pm 0,1$ бал.) соответственно. В Таблице 27 показана динамика показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов ЭГ в первый и последний дни проведения социально-психологического тренинга (СПТ).

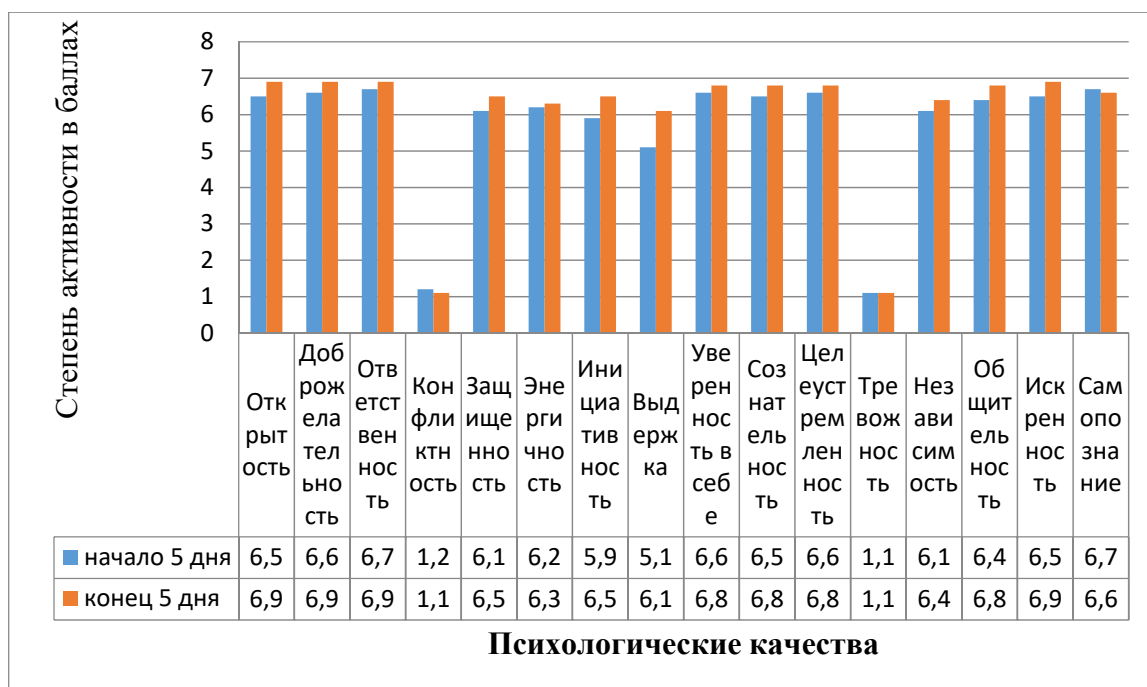


Рисунок 28 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 5 дня СПТ в 2018 году (n = 17)

Таблица 27 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы в первый и в последний дни проведения СПТ в 2018 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	5 день	Динамика	Психологические качества	1 день	5 день	Динамика
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	\bar{X}		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	\bar{X}
Открытость	4,2±0,2	6,9±0,1	2,7	Уверенность в себе	5,3±0,2	6,8±0,1	1,5
Доброжелательность	5,4±0,2	6,9±0,2	1,5	Сознательность	5,7±0,2	6,8±0,1	1,1
Ответственность	5,6±0,2	6,9±0,1	1,3	Целеустремленность	5,7±0,2	6,8±0,1	1,1
Конфликтность	2,3±0,1	1,1±0,1	-1,2	Тревожность	2,9±0,1	1,1±0,1	-1,8
Защищенность	4,8±0,2	6,5±0,2	1,7	Независимость	5,0±0,2	6,4±0,1	1,2
Энергичность	4,9±0,2	6,3±0,2	1,4	Общительность	5,0±0,2	6,8±0,1	1,6
Инициативность	4,9±0,2	6,5±0,2	1,6	Искренность	5,0±0,2	6,9±0,1	1,9
Выдержка	4,9±0,2	6,1±0,2	1,2	Самопознание	5,2±0,2	6,6±0,1	1,4

Примечание: \bar{X} – среднее значение; m – ошибка среднего значения

СПТ повлиял на спортсменов-тяжелоатлетов положительно. Все показатели психологических качеств личности значительно выросли и усилились. Особенно следует отметить, показатель «открытости», который вырос (на 2,7 баллов с $4,2 \pm 0,2$ до $6,9 \pm 0,1$ бал.), у спортсменов проявлялась сплочённость и «доброжелательность» (показатель вырос на 1,5 баллов с $5,4 \pm 0,2$ до $6,9 \pm 0,2$ бал.) по отношению друг к другу. Тяжелоатлеты стали более «общительны» на 1,6 баллов, «инициативны» на 1,6 баллов, «выдержаны» на 1,2 баллов, а уровень «конфликтности» и «тревожности» понизился (с $2,3 \pm 0,1$ до $1,1 \pm 0,1$ и с $2,9 \pm 0,3$ до $1,1 \pm 0,1$ бал.) соответственно.

Для наглядности, как изменились показатели психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и в последний дни проведения СПТ мы отразили на рисунке 29.

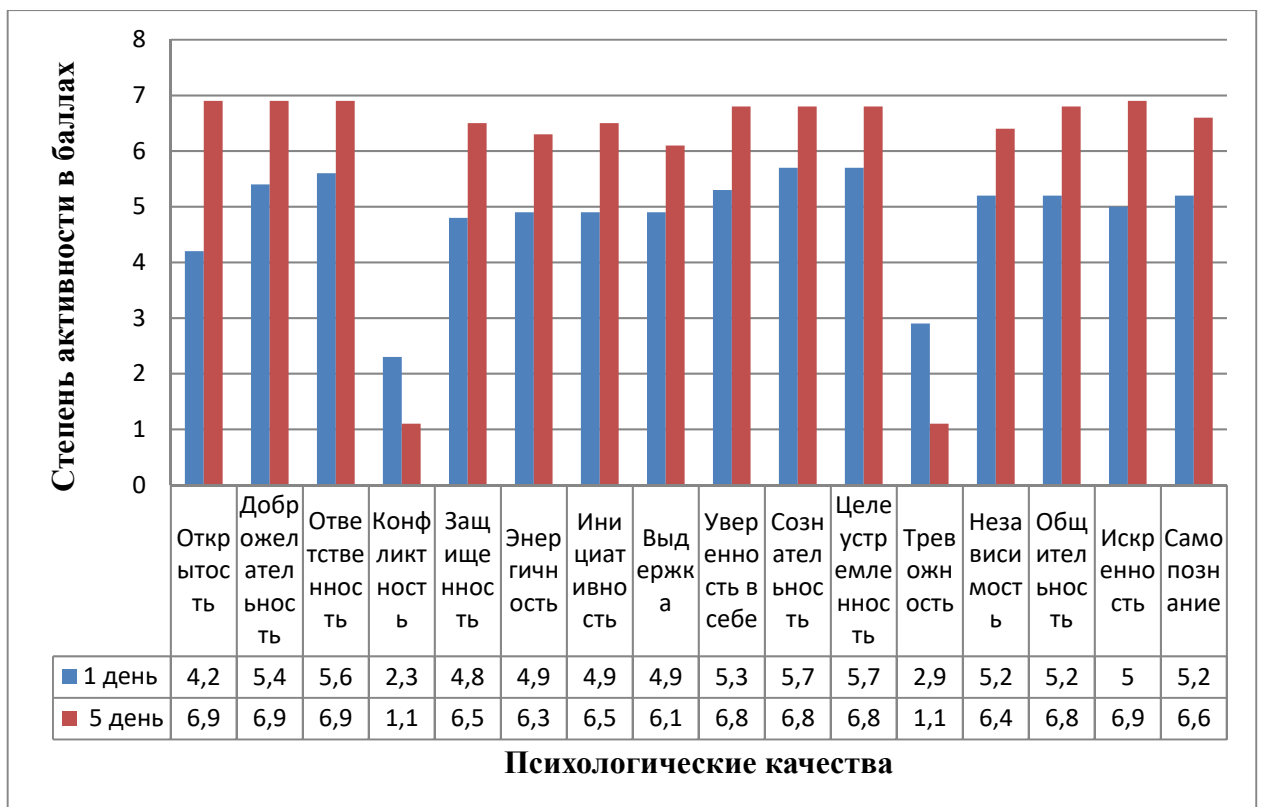


Рисунок 29 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и в последний дни проведения СПТ в 2018 году (n = 17)

Из рисунка 29 видно, что у тяжёлоатлетов особенно вырос показатель «уверенность в себе» на 1, 5 баллов (с $5,3 \pm 0,2$ до $6,8 \pm 0,1$ бал.).

На рисунке 30 мы отразили изменение состояния спортсменов тяжёлоатлетов ЭГ во время проведения СПТ в 2018 году.

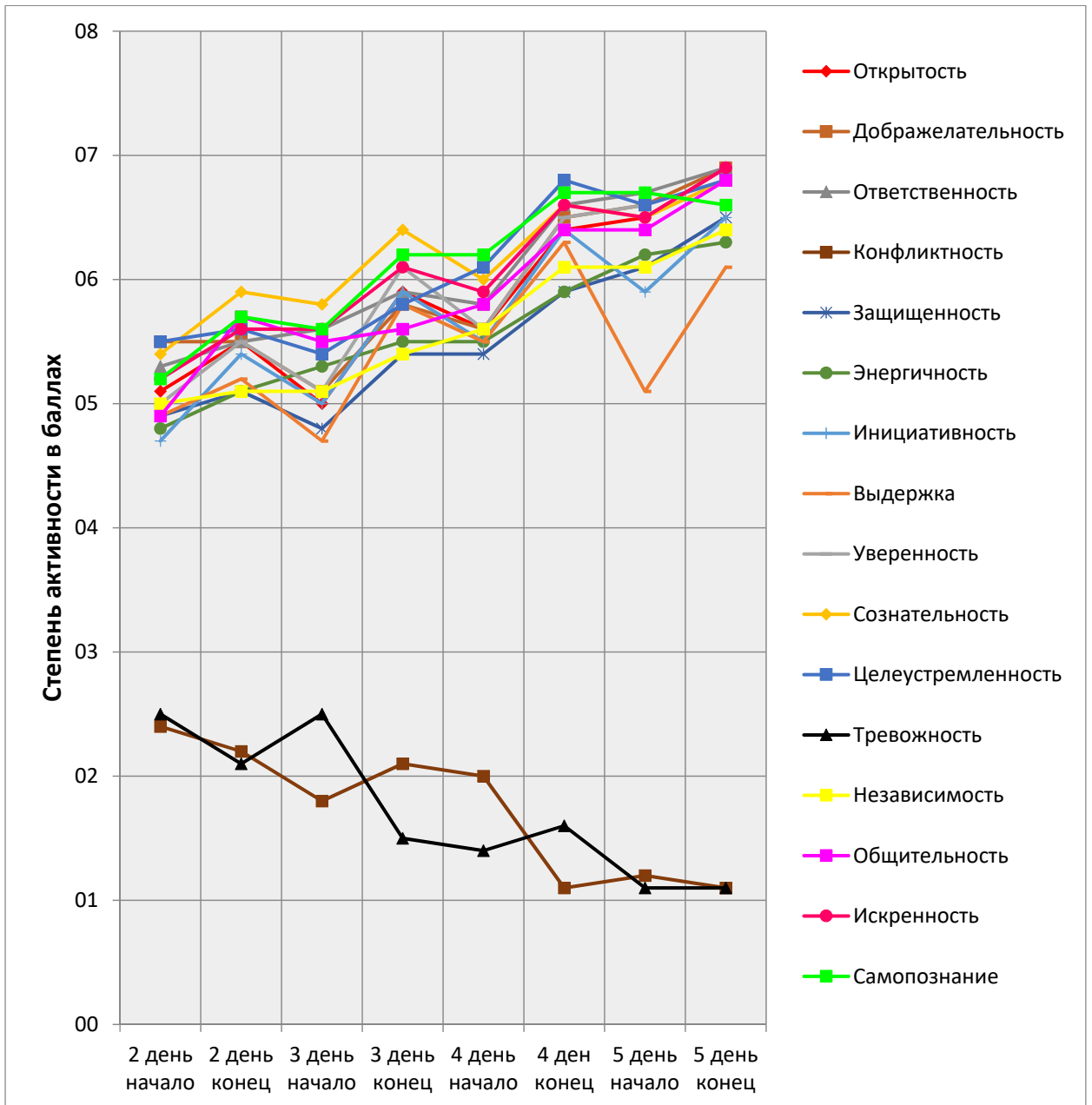


Рисунок 30 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения тренинга в 2018 году (n = 17)

Следует отметить, что показатели «тревожность» и «конфликтность» значительно уменьшились (до $1,1 \pm 0,1$ бал.). Также спортсмены ЭГ отметили, что

показатели остальных психологических качеств в значительной степени положительно изменились, достигнув своей пиковой отметки 6,9 баллов по 7-ми бальной шкале.

Обобщение выше приведенных данных свидетельствует о том, что проведённые в 2012 и 2018 гг. СПТ обеспечили однонаправленную положительную динамику развития важных для спортсменов показателей психологических качеств, что свидетельствует о безусловной целесообразности использования СПТ в практике подготовки спортсменов высокого класса.

Особенно отметим, что очень важным результатом, свидетельствующем об эффективности применения авторского СПТ, является то, что в ЭГ не отмечено ни одного случая отчислений, в то время, как в КГ за 6 лет зафиксировано 10 отчислений, что составило 58,8% от начального состава группы. Это, как следует из анализа причин, проведённого экспертами, связано с недостаточной (или несвоевременно замеченной и нескорректированной) мотивацией, низким уровнем результатов, подавленным и нескорректированным психоэмоциональным состоянием.

Для всесторонней оценки эффективности процесса психологической подготовки тяжелоатлетов нами был также рассчитан параметр «величина эффективности» Effect Size – ES (см. подробное описание и формулу расчёта в параграфе 2.2).

Расчёты Effect Size для обеих групп приведены ниже.

Для контрольной группы:

$$N = 17; df = 4; \chi^2 = 16,90$$

$$ES = \sqrt{\frac{16,90}{(17)4}} = \mathbf{0,50}$$

Для экспериментальной группы:

$$N = 17; df = 2; \chi^2 = 19,88$$

$$ES = \sqrt{\frac{19,88}{(17)2}} = \mathbf{0,77}$$

Это по классификации силы эффекта Коэна для χ^2 относится, соответственно, к средней и высокой эффективности воздействия (Cohen J. The statistical power of abnormal-social psychological research: a review // Journal of abnormal and social psychology. 1962. Vol. 65. P. 145–153).

Эти данные также свидетельствуют о том, что экспериментальная программа, включающая в себя проведение социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», обеспечивает существенно более высокий уровень эффективности тренировочного процесса за счёт усиления психологической компоненты.

Для получения дополнительной информации об эффективности и степени влияния экспериментальной программы на спортивную результативность испытуемых экспериментальной группы нами был проведён экспертный опрос тренерского состава, работавшего с данной группой (Приложение У).

Анкета включала 3 вопроса. Отвечая на первый («Просим Вас оценить эффективность проведённого социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников»), тренеры должны были оценить эффективность по бинарному принципу – «да» или «нет». Все тренеры выставили оценку «да», что свидетельствует о том, что тренерский корпус готов в дальнейшем включать подобные тренинги в систему психологической подготовки своих подопечных.

Второй вопрос предполагал получение более углубленной информации о степени влияния проведённого социально-педагогического тренинга на повышение результативности спортивной деятельности за счёт того, что тренеры должны были оценить это влияние по 10-ти балльной оценке (0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта; 10 – дал максимальный эффект).

Эксперты оценили, что эффективность тренинга составила $5,6 \pm 0,27$ балла, что свидетельствует о достаточно высоком уровне его положительного влияния.

Третий вопрос предполагал получение информации о вкладе проведённого социально-психологического тренинга в общую систему подготовки, а конкретно – в прирост результативности спортивной деятельности учеников (в %). Обработка результатов опроса показала, что эксперты оценили это влияние на уровне $3,6 \pm 0,17\%$. С учётом того, что в экспериментальной группе были только высококвалифицированные спортсмены, можно считать данный процент вклада в

общую систему подготовки, включающую физическую, техническую, тактическую и другие компоненты подготовки достаточно весомым.

Также, тренеры отметили, что после прохождения СПТ, спортсмены перестали «эмоционально выгорать», теряя вес перед ответственными соревнованиями, стали уверенно выступать на соревнованиях, получая заслуженные награды.

Так, например, Ксения П. боялась «равных» соперников. После проведённого СПТ и индивидуального психологического сопровождения, Ксения выполнила МС и 28 июня 2019 года стала чемпионкой России по тяжёлой атлетике.

Михаил С. боялся «нулевой» оценки на соревнованиях, но после прохождения СПТ, Михаил выполнил МС в 2018 году и стал № 1 в России по тяжёлой атлетике.

У Егора К., из-за ограниченной подвижности верхних суставов, был страх оценок судей. Но, после участия Егора К. в нашем СПТ, и рациональном использовании методов саморегуляции, Егор стал призёром России по тяжёлой атлетике в 2018 году.

Константин Р., после прохождения СПТ, мобилизовав всю свою силу воли, 30 июня 2019 года уверенно выступил на чемпионате России по тяжёлой атлетике и заслуженно завоевал «Золотую медаль».

Важно отметить, что спортсмены ЭГ стали победителями и призёрами на Первенстве Европы по тяжёлой атлетике среди юниоров до 21 года и 23 лет, проходившем с 17-27.10.2019 года в г. Бухарест, Румыния, завоевав 4 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали.

Таким образом, совокупность приведённых выше данных позволяет утверждать, что авторская экспериментальная тренинговая программа эффективна.

Следовательно, цель и поставленные задачи можно считать достигнутыми, а выдвинутую гипотезу – доказанной.

Заключение по главе 4

Экспериментальная оценка разработанного СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», проведённая в течение 6 лет с группами квалифицированных спортсменов-тяжёлоатлетов показала высокую эффективность. Так, в экспериментальной группе все спортсмены существенно улучшили свои результаты. При этом 12 человек достигли уровня МС, 5 человек – МСМК. В контрольной группе улучшение результатов отмечено у 7 человек из 17. При этом 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС. Особо необходимо отметить, что в ЭГ не отмечено ни одного случая отчислений, в то время, как в КГ за 6 лет зафиксировано 10 отчислений, что составило 58,8% от начального состава группы. На наш взгляд, это является одним из важных критериев эффективности применения авторского СПТ.

Эти показатели нашли подтверждение в расчётах коэффициента Effect Size ES, причем в ЭГ данный коэффициент достиг уровня 0,77, что, по классификации Коэна, сила эффекта для χ^2 считается «высоким уровнем» эффективности воздействия, в то время как в КГ зафиксирован на уровне 0,50 – пороговое значение между «умеренным» и «сильным» уровнями ES.

Как следует из анализа причин отчислений, проведённого экспертами, они (отчисления) связаны с недостаточной (или несвоевременно замеченной и нескорректированной) мотивацией, низким уровнем результатов, подавленным и нескорректированным психоэмоциональным состоянием.

Также важным показателем эффективности экспериментальной программы является то, что динамика улучшения результатов у не отчисленных атлетов КГ на 69 % ниже, чем в ЭГ.

Следует отметить, что при сравнении показателей активности психологических показателей спортсменов во время проведения СПТ в 2012 году, у тяжёлоатлетов особенно вырос показатель «уверенность в себе» на 2,5 баллов (с

4,3±0,3 до 6,8±0,1 бал.) по 7-ми балльной шкале, что свидетельствует о том, что спортсмены поверили в себя и в свои силы и смогли в дальнейшем уверенно выступать на ответственных соревнованиях.

Проведённый СПТ в 2018 году показал положительную динамику показателей психологических качеств у тяжёлоатлетов. Все показатели психологических качеств личности значительно выросли и усилились, достигнув своей пиковой отметки 6,9 баллов по 7-ми балльной шкале. Особенно следует отметить, показатель «открытости», который вырос на 2,7 баллов (с 4,2±0,2 до 6,9±0,1 бал.), у спортсменов проявлялась сплочённость и «доброжелательность» (показатель вырос на 1,5 баллов с 5,4±0,2 до 6,9±0,2 бал.) по отношению друг к другу. Тяжёлоатлеты стали более «общительны» на 1,6 баллов, «инициативны» на 1,6 баллов, «выдержаны» на 1,2 баллов, а уровень «конфликтности» и «тревожности» понизился (с 2,3±0,1 до 1,1±0,1 и с 2,9±0,3 до 1,1±0,1 бал.) соответственно.

Квинтэссенцией проведённых СПТ является существенный психологический рост спортсменов.

Мы провели опрос тренеров для выявления их мнения о целесообразности проведения подобных тренингов. Важно, что все 100% опрошенных тренеров положительно оценили необходимость проведения подобных тренингов в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и оценили его эффективность на уровне 5,6±0,27 баллов по 10-ти балльной шкале. Положительный вклад проведения социально-психологического тренинга в общую систему подготовки, а конкретно – в прирост результативности спортивной деятельности учеников, был оценен на уровне 3,6±0,17%. С учетом того, что в экспериментальной группе были только высококвалифицированные спортсмены, можно считать данный процент вклада в общую систему подготовки, включающую физическую, техническую, тактическую и другие компоненты подготовки достаточно весомым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплекс проведённых исследований позволяет сделать следующие выводы:

1. При раскрытии феноменологической сущности психологического кризиса в жизни на основании собственного жизненного опыта спортсменов, по результатам эмпирических исследований, выдвинуто и научно обосновано новое определение, что психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.
2. Результаты исследования показали, что у спортсменов доминирует психозащитный способ преодоления кризисных ситуаций (КС) – «рационализация» ($54,0 \pm 1,4$ бал.), способствующий в процессе преодоления кризисных спортивных ситуаций развитию интеллекта и творчества.
3. Установлено влияние спортивного мастерства на особенности преодоления кризисных ситуаций (КС) у спортсменов. Выявлено, что спортсмены 1-го разряда преимущественно выбирают способ преодоления «избегание» ($22,2 \pm 0,9$ бал.), что говорит о пассивном способе преодоления КС, для кандидатов в мастера спорта (КМС) преобладает способ преодоления «вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки» ($23,0 \pm 0,9$ бал.), это просоциальный способ преодоления, а у мастеров спорта (МС) доминирует способ преодоления «ассертивные действия» ($27,0 \pm 0,8$ бал.). И это уже активный способ преодоления КС, который является наиболее эффективным и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.
4. Выявлены существенные различия в структуре преодоления КС у спортсменов различных видов спорта. У спортсменов, специализирующихся по

атлетизму, выше всех показатели по способу преодоления КС «ассертивные действия» ($24,3 \pm 0,8$ бал.). Все остальные спортсмены: пловцы ($23,4 \pm 1,0$ бал.), лёгкоатлеты ($23,9 \pm 0,8$ бал.), спортивная гимнастика ($24,2 \pm 0,8$ бал.), художественная гимнастика ($24,5 \pm 1,0$ бал.), спортсмены игровых видов спорта ($23,8 \pm 0,8$ бал.) выбирают способ преодоления – «поиск социальной поддержки».

5. Сравнительный анализ способов преодоления психологических кризисов у спортсменов выявил половые различия в использовании различных способов преодоления кризисных ситуаций. «Поиск социальной поддержки» женщинами используется значительно чаще ($24,7 \pm 0,6$ баллов у женщин по сравнению с $22,5 \pm 0,9$ баллов у мужчин при $p \leq 0,05$). В тоже время способ преодоления кризисных ситуаций «ассертивные действия» преобладает у мужчин ($24,3 \pm 0,7$ баллов по сравнению с $19,3 \pm 1,0$ баллов у женщин при $p \leq 0,05$). Структурированность, интенсивность и величина взаимосвязей между различными видами преодоления психологических кризисов у мужчин сильнее и выше, чем у женщин.

6. Анализ способов преодоления психологического кризиса у спортсменов выявил, что спортсмены применяют такие способы преодоления как «самоизменение» ($55,5 \pm 0,9$ бал.), «рациональные действия» ($54,8 \pm 0,8$ бал.) и «визуальная метафоризация» ($54,3 \pm 0,9$ бал.). Использование способа «визуальная метафоризация» направлено на преодоление психологического кризиса, в котором невозможно что-либо изменить. «Визуальная метафоризация» позволяет достичь желаемого в воображении, таким образом, возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования.

«Самоизменение» следует считать самым позитивным способом, так как он выражается в развитии личности спортсмена в результате преодоления, в получении толчка для творчества, в изменении в лучшую сторону, в появлении нового знания о себе, в пересмотре своих ценностей, в обучении чему-то новому.

7. Учитывая особую важность влияния психологических кризисов на эффективность спортивной деятельности спортсмена, разработана программа социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как

фактор развития личности спортсмена», позволяющая повысить психологическую компетентность спортсменов в области психологических кризисов, сформировать необходимые умения и навыки, направленные на выработку эффективных способов преодоления кризисных ситуаций, повысить и усилить благодаря интериоризации показатели психологических качеств личности (по 7-ми балльной шкале): «уверенность в себе» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «целеустремлённость» ($6,8 \pm 0,1$ бал.), «ответственность» ($6,9 \pm 0,1$ бал.) и в то же время снизить уровень «тревожности» ($1,1 \pm 0,1$ бал.) и уровень «конфликтности» ($1,1 \pm 0,1$ бал.).

8. Экспериментальная оценка разработанного СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», проведенная в течение 6 лет с группами квалифицированных спортсменов-тяжелоатлетов показала высокую эффективность. Так, в экспериментальной группе все спортсмены существенно улучшили свои результаты. При этом 12 человек достигли уровня МС, 5 человек - МСМК. В контрольной группе улучшение результатов отмечено у 7 человек из 17. При этом 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС. Расчёты коэффициента Effect Size (ES) для χ^2 показали, что в ЭГ он достиг уровня 0,765, в то время как в КГ зафиксирован на уровне 0,499, что по классификации Коэна ES для χ^2 у КГ относится к «умеренной» эффективности воздействия, а у ЭГ – к уверенно «сильному» эффекту.

Также одним из важных критериев, свидетельствующем об эффективности применения авторского СПТ, является то, что в ЭГ не отмечено ни одного случая отчислений, в то время, как в КГ за 6 лет зафиксировано 10 отчислений, что составило 58,8% от начального состава группы. Это, как следует из анализа причин, проведённого экспертами, связано с недостаточной (или несвоевременно замеченной и нескорректированной) мотивацией, низким уровнем результатов, подавленным и нескорректированным психоэмоциональным состоянием. При этом динамика улучшения результатов у не отчисленных атлетов КГ на 69 % ниже, чем в ЭГ.

9. Важно, что все 100% опрошенных тренеров положительно оценили необходимость проведения подобных тренингов в системе подготовки

высококвалифицированных спортсменов и оценили его эффективность на уровне $5,6 \pm 0,27$ баллов по 10-бальной шкале. Положительный вклад проведения социально-психологического тренинга в общую систему подготовки, а конкретно – в прирост результативности спортивной деятельности учеников, был оценен на уровне $3,6 \pm 0,17\%$. С учетом того, что в экспериментальной группе были только высококвалифицированные спортсмены, можно считать данный процент вклада в общую систему подготовки, включающую физическую, техническую, тактическую и другие компоненты подготовки достаточно весомым. Спортсмены ЭГ стали более уверенно выступать на соревнованиях, стали победителями на чемпионате России по тяжёлой атлетике в 2018 и в 2019 гг., победителями и призёрами на Первенстве Европы по тяжёлой атлетике среди юниоров до 21 года, завоевав 4 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали в 2019 г.

Совокупность вышеприведенных фактов позволяет утверждать, что авторская экспериментальная тренинговая программа эффективна.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью выявления главных причин, приводящих спортсмена к психологическому кризису и формированию необходимых навыков их успешного преодоления, для устранения психологической зависимости от пережитых психологических кризисов и оказании психологической помощи и поддержки спортсменам, оказавшимся в кризисных ситуациях в состоянии беспокойства, неуверенности и тревоги, мы предлагаем программу СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», разработанную совместно с Андреевым В. В., основанную на принципе «Я-концепции» спортсмена как современную тенденцию психолого-педагогического обеспечения спортсменов перед ответственными соревнованиями.

2. СПТ направлен на создание чувства единства, открытости в команде, формирования представлений о коммуникативной культуре, о психологических правах спортсмена, о психологических кризисах и эффективным способам их преодоления, выработки уверенного поведения в кризисных ситуациях с целью личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена.

3. СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» может быть использован как мощный обучающий фактор в дополнительном обучении студентов и аспирантов Вузов физической культуры, на курсах повышения квалификации тренеров, педагогов и психологов.

4. При групповой форме работы рекомендуется соблюдать общие правила, подробно и доступно изложенные в книге Р. Смида (Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М. : Генезис, 2000. 272 с.), такие как:

1) следовать графику и тщательнейшим образом разработанному плану тренинговых занятий, который состоит из вводной части, дискуссии, (причём они занимают четверть времени всего занятия), а оставшаяся половина рабочего времени должна быть нацелена на основную работу;

2) все последующие занятия начинаются с краткого обзора предыдущей встречи;

3) основное рабочее время занятия занимает тема дня;

4) дискуссия – главная часть каждого занятия, во время которой каждый участник СПТ учится у остальных членов группы опыту и имеет возможность осмыслить и эмоционально отреагировать на тему дня;

5) размер группы для проведения СПТ 14-17 человек, потому что благодаря такому составу, можно представить разные точки зрения и «набраться» огромному опыту;

6) чётко спланировать расписание и продолжительность занятий в группе по 6-8 часов в 5 этапов 2 раза в неделю:

I этап: «Основы психологии психологических кризисов»;

II этап: «Переживание кризисных ситуаций в спорте»;

III этап: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте»;

IV этап: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни»;

V этап: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена».

С точки зрения групповой терапии, этих занятий для достижения изменений в поведении «закрытых» спортсменов может быть недостаточно, хотя в любом случае мы увидим положительные сдвиги, поэтому целесообразно дополнительно провести с ними индивидуальные консультации.

5. Для места проведения СПТ необходимо отдельное помещение, где не будут беспокоить и мешать, в котором количество стульев должно быть таким, чтобы все участники СПТ могли сесть в круг, таким образом, чтобы каждый участник СПТ мог видеть каждого члена группы;

6. Каждый участник СПТ должен присутствовать на всех занятиях от начала до конца занятия и не должен пропускать занятий.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

№	Сокращение	Расшифровка
1.	ЗМС	Заслуженный мастер спорта
2.	КМС	Кандидат в мастера спорта
3.	КГ	Контрольная группа
4.	ЛК – жизнь	Локус контроля жизни
5.	ЛК – Я	Локус контроля Я
6.	МС	Мастер спорта
7.	МСМК	Мастер спорта международного класса
8.	ОНЗ	Общая напряженность защит
9.	ПК	Психологический кризис
10.	СЖО	Смысложизненная ориентация
11.	СПТ	Социально-психологический тренинг
12.	ЭГ	Экспериментальная группа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 1980. – 335 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.
3. Авдулова, Т.П. Рисковое поведение в юности: отклонение или норма? / Т.П. Авдулова, Е.В. Витковская, Е.В. Поневаж // Клиническая и специальная психология. – 2013. – № 3
4. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; перевод с немецкого и вступительная статья А.М. Боковикова. – Москва : Фонд "За экон. грамотность", 1995. – 291, [1] с. – (Библиотека зарубежной психологии). – Указ. имен. предм. с. 282–290.
5. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 370 с.
6. Алексеев, А.В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 192 с.
7. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Ленинград : ЛГУ, 1968. – 339 с.
8. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности / В.В. Андреев, И.Г. Станиславская // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 8–11.
9. Андреев, В.В. Риск как психологическая модель преодоления опасных спортивных специализаций / Вит.В. Андреев, В.В. Андреев // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 65–67.
10. Андреев, В.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. – № 4 (43). – С. 83–86.
11. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях:

- переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 15. – С. 3–18.
12. Анцыферова, Л.И. Человек перед лицом жизни и смерти / Л.И. Анцыферова // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики : сборник статей / под редакцией К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой ; Институт психологии РАН. – Москва, 1997. – С. 45–54.
 13. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – Санкт-Петербург : ВМА, 1999. – 86 с.
 14. Ахмеров, Р.А. Биографические кризисы личности : 19.00.01 : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Р.А. Ахмеров. – Москва, 1994. – 210 с. : ил.
 15. Байковский, Ю.В. Внешние и внутренние факторы, влияющие на успешность деятельности альпинистов высокой квалификации в экстремальных условиях высокогорья / Ю.В. Байковский // Теория и практика прикладных экстремальных видов спорта. – 2010. – № 1 (16). – С. 25–28.
 16. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – Москва : ТОО “Вилад”, 1996. – 79 с.
 17. Байковский, Ю.В. Экстремальная психология : словарь терминов / Ю.В. Байковский, Н.Г. Самойлов, А.В. Алешичева. – Москва : АГСПА, 2018. – 156 с.
 18. Барлас, Т.В. Психологический практикум для начинающих / Т.В. Барлас. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 200, [1] с. : ил., табл.
 19. Бендюков, М.А. Ментальный тренинг: психотехнология для повышения качества трудовой жизни работников социономических профессий / М.А. Бендюков // Психология развития человека как субъекта труда. Развитие творческого наследия Е. Климова : материалы Международной научно-практической конференции / СПбГУПС. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 799–802.
 20. Бендюков, М.А. Особенности стрессированности российских работников и

- программы стресс-менеджмента / М.А. Бендюков, В.Л. Ситников // Актуальные проблемы психологической безопасности : сборник трудов регионального совещания. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 86–92.
21. Бендюков, М.А. Психология профессионального кризиса у безработных : 19.00.03 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Бендюков Михаил Александрович ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2009. – 40 с.
 22. Бендюков, М.А. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / М.А. Бендюков // Вестник спортивной медицины России. – 1994. – № 1-2. – С. 28–35.
 23. Бендюков, М.А. Транзакционная концепция конфликта и конфликтной компетентности в профессиональной сфере / М.А. Бендюков, А.Д. Харчук. – Санкт-Петербург : СПбГУПС, 2016. – 46 с.
 24. Бендюков, М.А. Экстремальные ситуации в трудовой сфере (на примере машинистов метрополитена) / М.А. Бендюков // Человек и транспорт (Психология. Экономика. Техника) : материалы II Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 157–161.
 25. Божович, Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. М. : Междунар. Пед. академия, 1995.
 26. Валлон, А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – СПб. : Питер, 2001.
 27. Василюк, Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 90–101.
 28. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – Москва : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. – 200 с.
 29. Вассерман, Б.В. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Б.В.

- Иовлев, Е.Р. Исаева [и др.]. – Санкт-Петербург : НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 38 с.
30. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
31. Воронов, И.А. Измерение величины психотерапевтического и психокоррекционного эффекта – «величины эффективности», оптимального объема выборки и статистической мощности в парадигме гибридной теории математической статистики / И.А. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 231–236.
32. Воронов, И.А. Экстремальная психология: антиципация и технология «Пульсар» : монография / И.А. Воронов. – Санкт-Петербург : СПБИГО, 2018. – 244 с. : ил.
33. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984.
34. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – 5-е изд. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с.
35. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М. : Эксмо, 2000.
36. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2007. – 294 с.
37. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – Санкт-Петербург : Знание, 1999. – 352 с.
38. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – Санкт-Петербург 2000. – 441 с.
39. Гроф, С. Человек пере лицом смерти / С. Гроф, Д. Хэлифакс. – М. : Трансперсональный институт, 1996.
40. Гулина, М.А. Словарь-справочник по социальной работе / М.А. Гулина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с.
41. Гуссерль, Э. Логические исследования. – Санкт-Петербург : Наука, 2001. – с. 69-70.

42. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – М., 1996.
43. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – Вологда : ВОУНБ, 2012. – 779 с.
44. Джамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
45. Диагностика и коррекция предстартовых состояний у спортсменов высокой квалификации / Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, А.Я. Габбазова [и др.]. – Москва : АГСПА, 2018. – 240 с.
46. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 360 с. : ил., табл.
47. Журавлев, А.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – 57 с.
48. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р.М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.
49. Загайнов, Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: (на материале спортивной деятельности) : 19.00.01 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Загайнов Рудольф Максимович ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, – Санкт-Петербург, 1992. – 40 с. – Библиогр. с. 36–40.
50. Загайнов, Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р.М. Загайнов. – Москва : Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
51. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды : В 2-х т. Т.1. Психическое развитие ребенка. – М. : Педагогика, 1986. – 320 с.
52. Зароченцев, К.Д. Экспериментальная психология : учебник / К.Д. Зароченцев, А.И. Худяков. – Москва : Проспект, 2005. – 208 с.
53. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.

54. Ильина, В.В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии / В.В. Ильина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – № 1. – С. 7–12.
55. Квале, С. Исследовательское интервью. – Москва : Смысл, 2003 – 301 с.
56. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
57. Китаев-Смык, Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти / Л.А. Китаев-Смык. – Москва : Смысл, 2012. – 464 с.
58. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Москва : Наука, 1983. – 368 с.
59. Козлов, В.В. Работа с кризисной личностью : методическое пособие / В.В. Козлов. – Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. – 302 с.
60. Кружкова, О.В. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении / О.В. Кружкова, Д.М. Никифорова // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2012. – № 31. – С. 4–9.
61. Кузнецова, О.В. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для академического бакалавриата / О.В. Кузнецова ; под редакцией Л.Ф. Обуховой. – Москва : Юрайт, 2017. – 440 с.
62. Лазарус, Р.С. Теории стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс / под редакцией Л. Леви. – Ленинград : Медицина, 1970. – С.178–208.
63. Леви, Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. – Ленинград : Медицина, 1970. – 329 с.
64. Левин, К. Психология мотивации и эмоций : хрестоматия по психологии / К. Левин ; под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – Москва, 2002. – 701 с.
65. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва : Политиздат, 1977. – 304 с.
66. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. М. : МГУ, 1981.

67. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва : Смысл, 2000. – 18 с.
68. Линдемманн, Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология мотивации и эмоций : учебное пособие / под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – 2-е изд., стереотип. – Москва, 2006. – С. 591–598.
69. Личностный потенциал : структура и диагностика / под редакцией Д.А. Леонтьева ; [А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова и др.]. – Москва : Смысл, 2011. – 679 с. : ил., портр.
70. Ломов, Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с.
71. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: монография / Б.Ф. Ломов. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 1174 с.
72. Магомед-Эминов, М.Ш. Феномен экстремальности / М.Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ПАРФ, 2008. – 220 с.
73. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
74. Марищук, В.Л. Эмоции в спортивном стрессе / В.Л. Марищук. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1995. – 38 с.
75. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
76. Марищук, Л.В. Моделирование стрессогенных ситуаций в тренировочном процессе военных спортсменов / Л.В. Марищук, В.В. Савсюк // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : материалы Конгресса / Международная общественная организация содействия науке и спорту "Спорт, Человек, Здоровье", Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Правительство Санкт-Петербурга и др. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 221–222.

77. Марищук, Л.В. Стрессоустойчивость и особенности поведения в конфликте сотрудников службы авиационного сервиса / Л.В. Марищук, А.В. Петрожицкий // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века : материалы XVI международной научно-практической конференции учащихся, студентов и молодых исследователей / Филиал Российского государственного социального университета в г. Минске. – Минск, 2019. – С. 229–230.
78. Марцинковская, Т.Д. Психология развития : учебник для студ. высш. психол. учеб. заведений / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 528 с.
79. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессу: механизмы и защитные перекрестные эффекты / Ф.З. Меерсон // Нур. med. jornal. – 1993. – № 4. – С. 23–30.
80. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – Москва : Наука, 1981. – 278 с.
81. Миллер, Дж. Планы и структура поведения / Дж. Миллер, Ю. Галантер, К. Прибрам. – Москва : Прогресс, 1965. – 239 с.
82. Мильман, В.Э. Стресс и тревога в спорте / В.Э. Мильман. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
83. Митина, Л.М. Психологические особенности внутриличностных противоречий / Л.М. Митина, О.В. Кузьменкова // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 3–16.
84. Мяконьков, В.Б. Коллективное бессознательное и общественное сознание в структурной модели социального поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Научно-теоретический журнал. – Серия 6, Вып. 3. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2005.
85. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, №. 5. – С. 20–30.

86. Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте : монография / А.Н. Николаев. – Санкт-Петербург : ГАППО, 2005. – 342 с.
87. Николаев, А.Н. Стресс: его преодоление и профилактика / А.Н. Николаев. – Санкт-Петербург : Знание, 2005. – 36 с.
88. О подготовке олимпийского резерва в российском спорте высших достижений / И.П. Волков, А.И. Крылов, И.Г. Станиславская, Г.В. Яроцкий // Вестник БПА. – 2011. – № 101. – С. 55–58.
89. Падун, М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения / М.А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – Том. 8 (39), № 5. – С. 5.
90. Падун, М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М.А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 57–69.
91. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения : Дис. ... канд. Психолог. Наук :13.00.04 : СПб., 2004. – 218 с.
92. Петровская, Л.А. Общение-компетентность-тренинг : избранные труды / Л.А. Петровская ; редактор-составитель О.В. Соловьева. – Москва : Смысл, 2007. – 691 с.
93. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский ; Российский открытый университет. – Москва : ТОО “Горбунок“, 1992. – 223 с. : ил.
94. Петухов, В.В. Общая психология. Тексты. Введение / В.В. Петухов, Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин. – Москва : УМК «Психология», 2001. – 608 с.
95. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : Просвещение, 1969.
96. Правдина, Л.Р. Экстремальный тур как средство формирования культуры здоровья / Л.Р. Правдина // Проблемы и перспективы развития туризма в Северо-Кавказском регионе : сборник материалов научно-практической конференции. – Пятигорск, 2003. – С. 45–48.

97. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных : монография / под общей редакцией кандидата психологических наук Ю.С. Шойгу. – Москва : Смысл, 2007. – 319 с.
98. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
99. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте : учебное пособие / А.Ц. Пуни. – Ленинград : ЛГИФК, 1977. – 48 с.
100. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – Москва : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
101. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва : Юрайт, 2015. – 367 с.
102. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование, Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи : Талант, 1996. – 144 с.
103. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
104. Рудик, П.А. Психология / П.А Рудик. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 240 с.
105. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 180 с.
106. Семенов, В.Е. Метод изучения документов в социально-психологических исследованиях / В.Е. Семенов ; Ленинградский государственный университет. – Ленинград : ЛГУ, 1983. – 104 с.
107. Сенкевич, Л.В. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях / Л.В. Сенкевич, И.Н. Базаркина // Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки. – 2012. – № 4. – С. 3–21.

108. Серова, Л.К. Виды стратегий самореализации спортсменов и тренеров / Л.К. Серова, Е.В. Власова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 203–207.
109. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата по гуманитарным направлениям и специальности "Физическая культура и спорт" / Л.К. Серова. – Москва : Юрайт, 2017. – 122 с.
110. Смид, Р. Групповая работа с детьми и подростками : перевод с английского / Р. Смид. – 2-е изд., исправленное. – Москва : Генезис, 2000. – 272 с.
111. Современный Энциклопедический словарь. – Москва : Большая Российская Энциклопедия, 1997. – 5110 с.
112. Солдатова, Е.Л. Исследование социальной ситуации развития в кризисе перехода к взрослости / Е.Л. Солдатова // Вестник ЮУрГУ. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2005. – № 7. – С. 169–175.
113. Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости : монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
114. Соловьёва, С.Л. Кризисная психология: справочник психолога / С.Л. Соловьёва. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Сова, 2007. – 286 с.
115. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Кафедра психологии. – Москва : РГУФКСиТ, 2010. – 120 с.
116. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
117. Стамбулова, Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докладов Международного конгресса. – Москва, 2008. – Т. 2. – С. 351–352.

118. Станиславская, И.Г. Сравнительный анализ спортсменов с высокими и низкими показателями рискованности / И.Г. Станиславская, В.В. Андреев // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс, 16-18 декабря 2016 года, Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса : в 2 ч. – Санкт-Петербург, 2016. – Ч. 1. – С. 597–602.
119. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 230 с.
120. Столин, В.В. Исследование природы конфликтных смыслов / В.В. Столин // Самосознание личности. – Москва, 1983. – Глава 3. – С. 38–62.
121. Султанов, Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Султанов Тимур Николаевич ; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2009. – 24 с. : ил. – Библиогр. с. 23–24 (9 назв.).
122. Сытник, Г.В. Изучение кризисов личностного роста у студентов-спортсменов / Г.В. Сытник // Вестник БПА. – 2012. – № 104. – С. 63–68.
123. Сытник, Г.В. Психологический кризис в структуре формирования личности спортсмена / Г.В. Сытник, Е.Е. Хвацкая // Рудиковские чтения – 2015 : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. – Москва, 2015. – С. 42–45.
124. Сытник, Г.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций / Г.В. Сытник, В.В. Андреев // Культура Физическая и здоровье. Воронеж : ВГПУ. – 2019. - №1 (69). – с. 133-134.

125. Сытник, Г.В. Диагностика психологических качеств у тяжелоатлетов во время проведения социально-психологического тренинга / Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 60–63.
126. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов / Г.В. Сытник // Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. «Рудиковские чтения – 2019» / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва. – Москва, 2019. – С. 207–211.
127. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг по преодолению кризисных ситуаций как современная тенденция психолого-педагогического обеспечения спортсменов / Г.В. Сытник // Спорт, человек, здоровье. IX Международный конгресс, 25-27 апреля 2019 года, Санкт-Петербург, Россия. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 271–273.
128. Сытник, Г.В. Характеристика психологических кризисов у спортсменов различных специализаций / Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2019. – № 2 (53). – С. 51–53.
129. Сытник, Г.В. Оценка «величины эффективности» социально-психологического тренинга «кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» с квалифицированными спортсменами тяжелоатлетами. / Г.В. Сытник, И.А. Воронов. // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – №1 (55). – С. 3–6.
130. Томалинцев, В.П. Введение в социальную экстремологию : учебное пособие / В.П. Томалинцев, А.А. Козлов. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. ун-т, 2005. – 220 с.
131. Тульчинский, Г.Л. Разум, воля, успех: о философии поступка / Г.Л. Тульчинский. – Ленинград : Ленингр. ун-т, 1990. – 214 с.
132. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

133. Филатов, Ф.Р. Основы психологии : учебное пособие для студентов вузов / Ф.Р. Филатов. – Москва : Дашков и К^о ; Ростов-на-Дону : Наука пресс, 2006 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ). – 654, [1] с.
134. Фоминова, А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастно-психологических жизненных ситуациях / А.Н. Фоминова // Вестник Нижегородского университета. – 2006. – № 1. – С. 95–99.
135. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.
136. Фрейд, З. О клиническом психоанализе. Избранные труды / З. Фрейд. – М. : Медицина, 1991.
137. Фрейд, З. Психоанализ / З. Фрейд. – Донецк : Сталкер, 1999. – 432 с.
138. Фресс, П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – Москва : Прогресс, 1975. – 284 с.
139. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.
140. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с. : ил.
141. Харламенкова, Е.Н. Избегание как признак посттравматического стресса и как стиль совладания / Е.Н. Харламенкова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Международной научной конференции : в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома, 2016. – Т. 1. – С. 168–171.
142. Хачатурова, М.Р. Совладающий потенциал личности и его проявление в преодолении жизненных кризисов / М.Р. Хачатурова // Вестник Одесского национального университета. – 2012. – Т. 17, № 8. – С. 637–646.
143. Шаров, А.С. Переживание кризиса в развитии личности : методическое пособие / А.С. Шаров. – Омск : ОмГТУ , 2005. – 260 с.
144. Шарп, Д. Кризис среднего возраста / Дэрил Шарп ; перевод с английского Валерия Мершавки. – Москва : Класс, 2006 (М. : Типография "Наука" РАН). – 167 с. : ил.

145. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста : перевод с английского / Г. Шихи. – Санкт-Петербург : Ювента, 1999. – 436 с.
146. Шумова, Н.С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский. – Ульяновск : Зебра, 2018. – 99 с.
147. Шумова, Н.С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия : монография / Н.С. Шумова. – Москва : Флинта: Наука, 2016. – 144 с.
148. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989.
149. Эльконин, Д.Б. Введение в психологию развития / Д.Б. Эльконин. – Москва : Тривола, 1994.
150. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д.Б. Эльконин. – М. : Академия, 2008. – 383 с.
151. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : перевод с английского / Э. Эриксон ; общая редакция и предисловие А.В. Толстых. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.
152. Эриксон, Э. Практическая психология образования : учебное пособие / Э. Эриксон ; под редакцией И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 592 с.
153. Aldwin, C.M. Stress, coping, and development: an integrative perspective / C.M. Aldwin. – New York : Guilford press, 1994. – 331 p.
154. Alfermann, D. Career transitions and career termination / D. Alfermann, N. Stambulova // Handbook of sport psychology / eds. G. Tenenbaum, R.C. Eklund. – 3rd ed. – New York : Wiley, 2007. – P. 712–736.
155. Amirkhan, J.H. A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // Journal of personality and social psychology. – 1990. – Vol. 59, № 5. – P. 1066–1074.

156. Andersson, M.A. Identity crises in love and at work: dispositional optimism as a durable personal resource / M.A. Andersson // *Social psychology quarterly*. – 2012. – Vol. 75. – P. 290–309.
157. Anshel, M.H. Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes / M.H. Anshel, J. Delany // *Journal of sport behavior*. – 2001. – Vol. 24, № 40. – P. 329–354.
158. Aspinwall, L.G. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // *Psychological bulletin*. – 1997. – Vol. 121. – P. 417–436.
159. Aspinwall, L.G. The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging / L.G. Aspinwall // *Motivation and emotion*. – 2005. – Vol. 29, № 4. – P. 203–235.
160. Baker, F. Danger and opportunity / F. Baker // *Peabody journal of education*. – 1943. – P. 162.
161. Bandura, A. Self-efficacy: the exercise of control / A. Bandura. – New York : W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
162. Barlow, D.H. Principles and practice of stress management / D.H. Barlow. – New York : Guilford Press, 2007. – 734 p.
163. Baumeister, R.F. A review of paradoxical performance effects: choking under pressure in sports and mental tests / R.F. Baumeister, C.J. Shivers // *European journal of social psychology*. – 1986. – Vol. 16, № 4. – P. 361–383.
164. Boom, J. The concept developmental stage / J. Boom. – Nijmegen : Universiteitschruk-kerij Nijmegen, 1992.
165. Calmeiro, L. Event sequence analysis of appraisals and coping during trapshooting performance trauma-exposed adults / L. Calmeiro, G. Tenenbaum, D. Eccles // *Journal of consulting and clinical psychology*. – 2010. – Vol. 68, № 5. – P. 748–766.
166. Caplan, G. Emotional crises / G. Caplan // *The encyclopedia of mental health*. – N.Y. : Franklin Watts, Inc. 1963. – Vol. 2. – P. 521–532.
167. Cohen, S. Stress, social support and the buffering hypothesis / S. Cohen, T.A. Wills // *Psychological bulletin*. – 1985. – Vol. 98. – P. 310–357.

168. Cohen, J. A power primer / J. Cohen // *Psychological bulletin*. – 1992. – Vol. 112 (1). – P. 155–159.
169. Cohen, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* / J. Cohen. – 2nd ed. – Hillsdale ; NJ: Lawrence Erlbaum, 1988. – 579 p.
170. Cohen, J. The earth is round ($p < .05$) / J. Cohen // *American Psychologist*. – 1994. – Vol. 49, № 12. – P. 997–1003.
171. Cohen, J. The statistical power of abnormal-social psychological research: a review / J. Cohen // *Journal of abnormal and social psychology*. – 1962. – Vol. 65. – P. 145–153.
172. Coping skills, motivational profiles, and perceived motivational climate in young elite ice hockey and soccer players / J. Bognár, G. Géczi, G. Vincze, A. Szabó // *International quarterly of sport science*. – 2009. – Vol. 1. – P. 1–11.
173. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas, J.K. Connor-Smith, H. Saltzman, A.H. Thomsen, M.E. Wadsworth // *Psychological Bulletin*. – 2001. – Vol. 127. – P. 87–127.
174. Crocker, P. Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect / P. Crocker, R. Graham // *Sport psychologist*. – 1995. – Vol. 9. – P. 325–338.
175. Crocker, P. Measurement of coping strategies in sport / P. Crocker, K.C. Kowalski, T.R. Graham // *Advance in measurement of sport and exercise psychology* / ed. J.L. Duda. – Morgantown ; WV: Fitness Information Technology, 1998. – P. 149–161.
176. Cutrona, C.E. Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching / C.E. Cutrona, D.W. Russell // *Social support: an interactional view* / eds. B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce. – New York : Wiley, 1990. – P. 319–336.
177. Development and validation of a Spanish version of the athletic coping skills inventory, ACSI-28 / S. Graupera, P. Ruiz, C. García, R.E. Smith // *Psicothema*. – 2011. – Vol. 23, № 3. – P. 495–502.

178. Devonport, T.J. Relationships between self-efficacy, coping and student retention / T.J. Devonport, A. Lane // *Social Behavior and Personality: an international journal*. – 2006. – Vol. 34. – P. 127–138.
179. Devonport, T.J. Utilizing mentors to facilitate the delivery of a longitudinal coping intervention amongst national junior netball players / T.J. Devonport, A.M. Lane // *International journal of evidence based coaching and mentoring*. – 2009. – Vol. 7. – P. 50–63.
180. Dienstbier, R. Building resistance to stress and aging / R. Dienstbier. – Publisher Palgrave Macmillan UK, 2015. – 380 p.
181. Dohrenwend, B. Social status and stressful life events / B. Dohrenwend // *Journal of personality and social psychology*. – 1973. – Vol. 28. – P. 225–235.
182. Eisenberg, N. Coping with stress: the roles of regulation and development / N. Eisenberg, R.A. Fabes, I.K. Guthrie // *Handbook of children's coping: linking theory and intervention* / eds. S.A. Wolchik, I.N. Sandler. – New York : Plenum, 1997. – P. 41–70.
183. Endler, N.S. The coping inventory for stressful situations (CISS) : manual / N.S. Endler, J.D.A. Parker. – Toronto : Multi-Health Systems, 1990. – 75 p.
184. Festinger, L. Conflict, decision, and dissonance. Vol. 3 / L. Festinger. – Stanford University Press, 1964. – 163 c.
185. Fiore, N. The inner healer: imagery for coping with cancer and its therapy / N. Fiore // *Journal of mental imagery*. – 1988. – Vol. 12, № 2. – P. 79–82.
186. Folkman, S. Coping as a mediator of emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // *Journal of personality and social psychology*. – 1988. – Vol. 54. – P. 466–475.
187. Folkman, S. Coping: pitfalls and promise / S. Folkman, J.T. Moskowitz // *Annual review of psychology*. – 2004. – Vol. 55. – P. 745–774.
188. Folkman, S. Manual for the ways of coping questionnaire / S. Folkman, R.S. Lazarus. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. – 40 p.
189. Francisco, J. Influence of psychological factors on sports injuries / J. Francisco, J. Enrique, O. Aurelio // *Papeles del psicólogo*. – 2010. – Vol. 31, № 3. – P. 281–288.

190. Fredrickson, B.L. The broaden-and build theory of positive emotions / B.L. Fredrickson // *Philosophical transactions of the royal society B: biological sciences*. – 2004. – Vol. 359. – P. 1367–1378.
191. Frydenberg, E. Adolescent coping: theoretical and research perspectives / E. Frydenberg. – New York : Routledge, 1997. – 233 p.
192. Gloria, C.T. Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health / C.T. Gloria, M.A. Steinhardt // *Stress and Health*. – 2016. – Vol. 32. – P. 145–156.
193. Gould, D. Sources of stress in national champion figure skaters / D. Gould, S.A. Jackson, L.M. Finch // *Journal of sport and exercise psychology*. – 1993b. – Vol. 15. – P. 134–159.
194. Hanin, Y.L. Emotions in Sport: current issues and perspectives / Y.L. Hanin // *Handbook of sport psychology* / eds. G. Tenenbaum, R. Eklund. – 3rd ed. – Hoboken, NJ: Wiley, 2007. – P. 31–58.
195. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: an application of the IZOF model / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // *Sport Psychologist*. – 2002. – Vol. 16. – P. 396–415.
196. Hanton, S. Stress in elite sport performers : a comparative study of competitive and organizational stressors / S. Hanton, D. Fletcher, G. Coughlan // *Journal of sports sciences*. – 2005. – Vol. 23. – P. 1129–1141.
197. Hardy, L. A catastrophe model of performance in sport / L. Hardy // *Stress and performance in sport* / eds. J.G. Jones, L. Hardy. – Chichester : JohnWiley, 1990. – P. 81–106.
198. Hobfoll, S.E. Personal relationships, personal attitudes and stress resistance: mother's reactions to the child's illness / S.E. Hobfoil, M. Lerman // *American journal of community psychology*. – 1988. – Vol. 16, № 4. – P. 565–589.
199. Hobfoll, S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory / S.E. Hobfoll // *Applied psychology: an international review*. – 2001. – Vol. 50. – P. 337–370.

200. Holt, N. L. Improving grounded theory research in sport and exercise psychology: further reflections as a response to Mike Weed / N.L. Holt, K.A. Tamminen // *Psychology of sport and exercise*. – 2010. – Vol. 1, № 6. – P. 405–413.
201. Holt, N.L. Perceptions of stress and coping during preparation for the 1999 women's soccer world cup finals / N.L. Holt, J.M. Hogg // *The sport psychologist*. – 2002. – Vol. 16. – P. 251–271.
202. Holt, N.L. Tales of the unexpected: coping among female collegiate volleyball players / N.L. Holt, K.J. Berg, K.A. Tamminen // *Research quarterly for exercise and sport*. – 2007. – Vol. 78, №. 2. – P. 117–132.
203. Kaiseler, M. Gender and personality differences in coping in sport : being a thesis submitted for the degree of PhD / M. Kaiseler ; University of Hull. – 2010. – 223 p.
204. Khosla, M. Need for coping with life crises: implications for the Quality of Life / M. Khosla // *Journal of the Indian academy of applied psychology*. – 2008. – Vol. 34. – P. 46–52.
205. Lazarus, R.S. *Stress and emotion: a new synthesis* / R.S. Lazarus. – New York : Springer. 2006. – 360 p.
206. Lazarus, R.S. *Stress, appraisal, and coping* / R.S. Lazarus, S. Folkman. – Springer publishing company, 1984. – 456 p.
207. Maricutoiu, L.P. Coping and defence mechanisms: what are we assessing? / L.P. Maricutoiu and D.I. Crasovan // *International journal of psychology*. – 2016. – Vol. 51. – P. 83–92.
208. Neyman, J. On the problem of the most efficient tests of statistical hypotheses / J. Neyman, E.S. Pearson // *Transactions of the Royal Society of London Series A*. – 1933. – Vol. 231. – P. 289–337.
209. Nicholls, A.R. Coping in sport: a systematic review / A.R. Nicholls, R.C.J. Polman // *Journal of sports sciences*. – 2007. – Vol. 25, №. 1. – P. 11–31.
210. Pearlin, L.I. The social contexts of stress / L.I. Pearlin // *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects* / eds. L. Goldberger, S. Breznitz. – New York : The Free Press, 1982. – P. 367–379.

211. Plutchik, R. Life Style Index, LSI / R. Plutchik, H. Kellerman, R. Conte. – 1979.
212. Rogers, T.M. Mediating effects of peripheral vision in the life event stress / Athletic injury relationship / T.M. Rogers, D.M. Landers // *Journal of sport and exercise psychology*. – 2005. – Vol. 27. – P. 271–288.
213. Rosenzweig, S. The Picture-association method and its application in a study of reactions to frustration of personality / S. Rosenzweig // *Journal of personality*. – 1945. – Vol. 14. – P. 3–23.
214. Shirom, A. What is organizational stress? A facet analytic conceptualization / A. Shirom // *Journal of occupational behaviour*. – 1982. – Vol. 3. – P. 21–37.
215. Shostrom, E. Validation of the personal orientation dimensions: an inventory for the dimensions of actualizing / E. Shostrom, R. Knapp, L. Knapp // *Educational and Psychological Measurement*. – 1976. – P. 491–494.
216. Skinner, E.A. Perceived control, motivation, and coping / E.A. Skinner. – Newbury Park : Sage Publications, 1995. – 232 p.
217. Skinner, E.A. The development of coping / E.A. Skinner, M.J. Zimmer-Gembeck // *Annual review of psychology*. – 2007. – Vol. 58. – P. 119–144.
218. Smith, R.E. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support, coping skills, and adolescent sport injuries / R.E. Smith, F. Smoll, J. Ptacek // *Journal of personality and social psychology*. – 1990. – Vol. 58. – P. 360–370.
219. Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players / A.R. Nicholls, N.L. Holt, R.C.J. Polman, J. Bloomfield // *The sport psychologist*. – 2006. – Vol. 20, № 3. – P. 314–329.
220. Tamminen, K.A. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches / K.A. Tamminen, N.L. Holt // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13, № 1. – P. 69–79.
221. There's more than rugged individualism in coping / S.E. Hobfoll, C.L. Dunahoo, J. Monnier, M.R. Hulsizer, R. Johnson // Part 1: Even the Lone Ranger had Tonto Anxiety, Stress, Coping: an international journal. – 1998. – Vol. 11, № 2. – P. 137–165.

222. Understanding the utility of emotional approach coping: evidence from a laboratory stressor and daily life / V. Juth, S.S. Dickerson, P.M. Zoccola, S. Lam // *Anxiety stress coping*. – 2015. – Vol. 28. – P. 50–70.
223. Yeager, K.R. Differentiating among stress, acute stress disorder, crisis episodes, trauma, and PTSD: paradigm and treatment goals / K.R. Yeager, A.R. Roberts // *Brief treatment and crisis intervention*. – 2003. – Vol. 3. – P. 3–25.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 28 – Перечень таблиц

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Сравнение периодизаций психического развития	28
2	Восемь стадий психосоциального развития по Э. Эриксону	33
3	Описательная статистика исследуемой выборки спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (n = 128)	62
4	Психологическая характеристика кризиса (n=128)	70
5	Показатели степени активности различных личностных качеств в структуре сознания спортсменов (n = 128)	72
6	Степень активности эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса у спортсменов (n = 128)	74
7	Коэффициенты корреляционных связей между показателями «самоизменения» (способ преодоления психологического кризиса) и другими способами преодоления (n=128)	86
8	Коэффициенты корреляций между показателями «рационализации» и показателями личностных особенностей спортсменов	89
9	Зависимость коэффициентов корреляций между показателями «ассертивные действия» и показателями личностных особенностей спортсменов различных специализаций	90
10	Коэффициенты корреляций между показателями «самоизменение» и показателями личностных особенностей спортсменов	92
11	Структура программы I этапа СПТ	99
12	Структура программы II этапа СПТ	101
13	Структура программы III этапа СПТ	103
14	Структура программы IV этапа СПТ	104
15	Структура программы V этапа СПТ	105
16	Перевод спортивных разрядов спортсменов тяжелоатлетов в баллы	109

Продолжение таблицы 28

17	Исходный уровень спортивной подготовленности испытуемых контрольной группы (n=17)	110
18	Исходный уровень спортивной подготовленности испытуемых экспериментальной группы (n=17)	110
19	Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной группы в период 2012 - 2018 гг. (n=17)	115
20	Сравнительный уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых экспериментальной группы в период 2012 – 2018 гг. (n=17)	116
21	Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период 2012 - 2018 гг. (n=17)	119
22	Сводная таблица динамики показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2012 году (n=17)	120
23	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2012 году (n=17)	121
24	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы первый и последний дни проведения СПТ в 2012 году (n=17)	127
25	Сводная таблица динамики показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2018 году (n=17)	130
26	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы во время проведения СПТ в 2018 году (n=17)	131
27	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы в первый и последний день проведения СПТ в 2018 году (n=17)	136
28	Перечень таблиц	173
29	Перечень рисунков	175

Таблица 29 – Перечень рисунков

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Пиктограмма китайского слова «кризис» (Baker F. Danger and opportunity // Peabody journal of education. 1943. P. 162)	39
2	Психологическая структура психологического кризиса по материалам контент-анализа (n=128) (Приложение П)	311
3	Показатели степени активности различных личностных качеств в структуре сознания спортсменов (n = 128)	73
4	Степень активности эмоций и чувств во время переживания психологического кризиса у спортсменов (n = 128)	75
5	Распределения показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у спортсменов (n=128)	77
6	Распределения показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у спортсменов, различающихся по половым признакам (n=128)	77
7	Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных способов преодоления (n=128)	78
8	Распределение показателей различных способов преодоления кризисных ситуаций у испытуемых, отличающихся видом спортивной деятельности (n=128)	79
9	Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС для всей выборки (n = 128)	80
10	Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС в зависимости от пола спортсменов n = 128	81
11	Распределение показателей «психозащитных» способов преодоления КС в зависимости от уровня мастерства (n=128)	82
12	Распределения показателей психозащитных способов преодоления КС спортсменами, отличающихся спортивной специализацией (n = 128)	83
13	Интенсивность использования различных способов преодоления психологического кризиса испытуемыми выборки (n=128)	85
14	Динамика улучшения показателей спортивной подготовленности спортсменов КГ за период 2012 – 2018 гг.	117
15	Динамика улучшения показателей спортивной подготовленности спортсменов ЭГ за период 2012 – 2018 гг.	117

Продолжение таблицы 29

16	Сравнительная динамика роста уровня спортивного мастерства спортсменов тяжелоатлетов в КГ и ЭГ за период с 2012-2018 гг.	118
17	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 1 дня СПТ в 2012 году (n=17)	122
18	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 2-го дня СПТ в 2012 году (n=17)	123
19	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 3 дня СПТ в 2012 году (n=17)	124
20	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 4-го дня СПТ в 2012 году (n=17)	125
21	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 5-го дня СПТ в 2012 году (n=17)	126
22	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и последний дни проведения СПТ в 2012 году (n=17)	128
23	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения тренинга в 2012 году	129
24	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 1 дня СПТ в 2018 году (n=17)	132
25	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 2 дня СПТ в 2018 году (n=17)	133
26	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 3 дня СПТ в 2018 году (n=17)	134
27	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 4 дня СПТ в 2018 году (n=17)	134
28	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения 5 дня СПТ в 2018 году (n=17)	136
29	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и последний дни проведения СПТ в 2018 году (n=17)	137
30	Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения тренинга в 2018 году	138

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**АНКЕТА «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ В ЖИЗНИ И СПОРТЕ У
СПОРТСМЕНОВ»**

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф.Лесгафта

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

**Психологические
кризисы
в жизни и спорте у
спортсменов**

АНКЕТА

*Санкт-Петербург
2012*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

АНКЕТА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Кафедра психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта изучает проблему *ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ* и предлагаем Вам принять участие в данном научно-исследовательском проекте.

Тема исследования: «Исследование психологических кризисов в жизни студентов».

Конечная цель научно-исследовательской работы состоит в разработке программы психологической помощи спортсменам в преодолении кризисных ситуаций, включающей социально-психологический тренинг (СПТ): *«Преодоление кризисных ситуаций».*

Данная программа предлагает систему мероприятий, направленных на комплексное решения проблем человека, находящегося в кризисе. Она ориентирована на успешное преодоление различных кризисных состояний, оказание психологической помощи в устранении психологической зависимости от пережитых кризисных ситуаций, в психологической реабилитации человека, находящегося в состоянии апатии, депрессии, нервозности.

Социально-психологический тренинг направлен на формирование знаний о различных *стратегиях поведения* в кризисных ситуациях, на обучение *методам и средствам преодоления* различных возрастных, личностных и профессиональных кризисных ситуаций и поиску *индивидуального стиля* в разрешении психологических проблем.

Просим Вас поделиться своим личным опытом решения этой актуальной проблемы и ответить на вопросы данной анкеты.

Все данные, полученные в ходе научного исследования, будут строго *конфиденциальны* и не подлежат публичному обсуждению. Поэтому, пожалуйста, будьте искренны в своих ответах на предложенные вопросы, так как результаты исследования будут зависеть исключительно от Ваших данных. О результатах опроса Вы узнаете позже от преподавателя, проводившего опрос.

Инструкция по заполнению анкеты:

Постарайтесь как можно более полно и искренне ответить на все поставленные вопросы самостоятельно, используя свой собственный жизненный и спортивный опыт.

На вопросы отвечайте не спеша, но и не затрачивая слишком много времени. В случае неясности вопроса, обратитесь к преподавателю или к лицу, проводящему анкетирование. Если ни один из ответов Вам не подходит, выскажите свое мнение в свободной форме.

На все вопросы старайтесь отвечать самостоятельно.

На некоторые вопросы необходимо написать ответ на специально отведенном для этой цели месте, максимально полно, заполняя *все* отведенное для этой цели пространство.

Отвечая на отдельные вопросы, вам необходимо только отметить крестиком подходящие альтернативные ответы;

Индивидуальные ответы не разглашаются. Ваши данные будут использованы только в научно-исследовательских целях.

*Заранее Благодарим Вас
за помощь в проведении исследования!*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА психологических кризисов:

1.1. Нужно закончить следующие три предложения:

▪ Я считаю, что *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС* – это _____

▪ Я считаю, что *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС* – это _____

▪ Я считаю, что *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС* – это _____

1.2. В чем, по Вашему мнению, заключается *сущность ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС*?

1.3. Дайте, пожалуйста, развернутое описание Вашего *психологического кризиса*, который сыграл решающую роль в Вашей жизни. /При описании необходимо указать следующие моменты и ответить на вопросы:

- Подробное описание кризисной ситуации, динамику ее проявления – начало, экстремальную фазу, окончание и последствия.
- Когда и где это произошло?
- Что с Вашей точки зрения послужило причиной или поводом возникновения кризиса?
- Какие ощущения, чувства, желания, мысли и поступки были главными в этой жизненной ситуации кризиса?
- Какими способами психологической защиты Вы пользовались для предотвращения негативных последствий для Вашей личности?
- Какие изменения происходили в структуре Вашего сознания в процессе переживания кризиса?
- Какие методы, способы, приемы, действия Вы предпринимали для преодоления кризиса?
- Что изменилось в Вашей жизни после пережитого кризиса?/

1.4. Напишите, пожалуйста, чему Вас *научил* пережитый психологический кризис, что вы поняли, к чему теперь стремитесь, какими нормами и правилами будете руководствоваться в дальнейшем?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

1.5. Опишите, пожалуйста, кто и как из Вашего социального окружения помогал Вам справиться с кризисом?

№	Кто оказывал помощь?	Каким образом осуществлялась помощь?
1.	Мать (или лицо, выполняющее её функции)	
2.	Отец (или лицо, выполняющее его функции)	
3.	Брат (сестра)	
4.	Друг (подруга)	
5.	Сокурсники	
6.	Священник	
7.	Незнакомый (случайный человек)	
8.	Специалист (психолог)	
9.	Я сам	
10	Другое (впишите самостоятельно)	

1.6. Оцените, пожалуйста, как изменились показатели Вашей жизни после перенесенного ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА. /С этой целью отметьте крестиком в разделе ответов одну из цифр по следующей шкале:

- +3 - Значительно улучшились
- +2 - Улучшились
- +1 - Незначительно улучшились
- 1 - Незначительно ухудшились
- 2 - Ухудшились
- 3 - Существенно ухудшились /

№	Показатели жизни	Ухудшились			Улучшились		
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
3	Состояние здоровья						
4	Отношение к себе						
5	Психическая защищенность						
6	Учебная деятельность						
7	Показатели свободы						
8	Отношение к родителям						
9	Творческая деятельность						
10	Духовная активность						
11	Отношение к людям						
12	Какие еще показатели изменились (укажите какие) _____						

1.7. Вспомните, пожалуйста, себя до и после кризиса и оцените, как изменились ниже перечисленные качества Вашей личности:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

1.7.1. Оцените уровень своей *открытости* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.2. Оцените уровень своей *доброжелательности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.3. Оцените уровень своей *ответственности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.4. Оцените уровень своей *конфликтности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.5. Оцените уровень своей *защищенности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.6. Оцените уровень своей *энергичности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.7. Оцените уровень своей *терпеливости* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.8. Оцените уровень своей *уверенности в себе* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.9. Оцените уровень своей *целеустремленности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.10. Оцените уровень своей *тревожности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.11. Оцените уровень своей *независимости* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.12. Оцените уровень своей *общительности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.13. Оцените уровень своей *искренности* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

1.7.14. Оцените уровень своего *самопознания* после кризиса:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

1.8. Оцените, пожалуйста, степень активности ниже перечисленных ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ во время переживания кризиса по шкале:

- 6 - Очень высокая
- 5 - Высокая
- 4 - Скорее высокая, чем низкая
- 3 - Скорее низкая, чем высокая
- 2 - Низкая
- 1 - Очень низкая

№№ п/п	Эмоции и чувства	Оценка (в баллах)					
		6	5	4	3	2	1
1	Агрессия						
2	Брошеность						
3	Вина						
4	Гнев						
5	Злость						
6	Неуверенность						
7	Ярость						
8	Страдание						
9	Растерянность						
10	Отчаянье						
11	Пустота						
12	Разочарование						
13	Страх						
14	Горе						
15	Беспомощность						
16	Безнадежность						
17	Ужас						
18	Несостоятельность						
19	Одиночество						
20	Ревность						
21	Зависть						
22	Бессилие						
23	Отверженность						
24	Печаль						
25	Ненависть к себе						
26	Никчемность						
27	Стыд						
28	Другое(_____)						

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

1.9. Оцените, пожалуйста, как связано состояние психологического кризиса с *возможностью* удовлетворения ниже перечисленных *потребностей* по шкале:

- 6 - Очень сильно связано
- 5 - Сильно связано
- 4 - Скорее сильно, чем слабо
- 3 - Скорее слабо, чем сильно
- 2 - Слабо связано
- 1 - Не связан

№№ п/п	Потребности	Оценка (в баллах)					
		6	5	4	3	2	1
1	В здоровье						
2	В работе						
4	В любви						
5	В финансах						
6	В наличии друзей						
7	В свободе						
8	В семейной жизни						
9	В учебе						
10	В защищенности						
11	В другой /укажите, в какой/ _____						

1.10. Отметьте, пожалуйста, какие *способы, методы и приемы* Вы используете при столкновении с кризисными ситуациями:

- 1). _____
- 2). _____
- 3). _____
- 4). _____
- 5). _____

1.11. Какими качествами, на Ваш взгляд, должна обладать идеальная личность, чтобы справляться с кризисными ситуациями? (укажите 3 качества)

- а). _____
- б). _____
- в). _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А**РАЗДЕЛ II. Основные биографические данные**

Дата заполнения _____

2.1. Пожалуйста, сообщите некоторые сведения о себе:

2.2. Фамилия, имя, отчество _____

2.3. Ваш возраст _____ 2.4. Пол _____ 2.5. Курс _____ 2.6. Группа _____

2.7. Вид спорта _____

2.8. Спортивный разряд (сп. звание) _____

2.9. Стаж занятий избранным видом спорта _____

2.10. В каком возрасте Вы начали систематические тренировки _____

2.11. Продолжаете ли Вы выступать на соревнованиях в настоящее время _____

2.12. Когда Вы прекратили выступать в соревнованиях _____

2.13. Ваши наивысшие спортивные достижения _____

2.14. В каких других видах спорта Вы участвуете _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ФРАГМЕНТ ИЗ ПЕРВИЧНОГО МАТЕРИАЛА ОПИСАНИЙ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС» СПОРТСМЕНАМИ

1. Содержание кризисной ситуации.
2. Причина возникновения кризисной ситуации.
3. Параметры поведения в кризисной ситуации.
4. Виды переживаний в кризисной ситуации.
5. Элементы мыслей в кризисной ситуации.
6. Мотивы в кризисной ситуации.
7. Средства выхода из кризисной ситуации.
8. *Последствия кризисной ситуации.*
9. *Психологическая защита.*
10. *Проблема, противоречие (+-).*

П.К.- это состояние постоянного душевного дискомфорта, ощущение загнанности в тупик.

П.к.- однообразие, скука, крушение планов (развод).

П.к. - апатия, потеря интереса.

П.К. - Внутрличностный кризис, переживания происходящие из-за чего-либо, не дающие спокойно жить, буря эмоций, страх, всплеск и т.д.

П.к. - отсутствие желаний, сил, возможностей.

П.к. – когда нет уверенности в себе, в том, что у тебя есть поддержка со стороны родителей и близких. Это граница между настоящим-потерянным и неизвестным будущим.

П.к. – плохое психическое состояние, сопровождаемое усталостью, безысходностью, напряжением психологическим и физическим.

П.к.- депрессия, подавленное состояние, незнание и непонимание выхода из ситуации. Трудная жизненная ситуация, выход из которой человек не может найти без сильных переживаний (эмоциональных) этой ситуации.

П.к. – это такой процесс в жизни человека, при котором его опыт и мировоззрение, а также личное отношение к чему-либо вступает в конфликт с окружающей действительностью.

П.к.- период, во время которого человек испытывает трудности, переосмысливает свою жизнь, нередко приходит к переоценке ценностей. Он характеризуется обязательным наличием конфликта.

П.к. – длительное состояние, которое характеризуется нарушением функционирования, кажется, что человек зашёл в тупик, ощущение постоянного дискомфорта и тревоги.

П.к. – ситуация, которую ты не можешь контролировать. Можно контролировать эмоции, переживания, а изменить ход жизненной ситуации нельзя. нужно просто поменять отношение к этой ситуации.

П.К. – это пережитое эмоциональное состояние, в котором человек пытается справиться сам, либо при помощи постороннего человека, со своими проблемами.

П.к. – качественные изменения внутренних установок, мироощущения и самовосприятия под влиянием внутренней и внешней дисгармонии (непреодолимой другим путём), под влиянием поиска выхода из тупиковой ситуации.

начинает отчаиваться.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

- П.к. – это состояние, когда человека мучают различные депрессии и длительное время не избавиться от них.
- П.к. – это ситуация в жизни человека, после которой нужно выбрать между чем-то, что-то изменить, найти выход из этой ситуации. В момент кризиса человек должен найти себя.
- П.к. – резкий, крутой перелом в чём-либо, тяжёлое переходное состояние, тяжёлое положение.
- П.к. – это состояние человека, когда он психологически неуравновешен, у него плохое настроение, бывает нервным и т.д., появляются проблемы.
- П.к. – резкое изменение, крутой перелом, тяжёлое переходное состояние человека, выражающееся в его отношении к себе и окружающим.
- П.к. – реакция человека (психологическая) на трудности жизни.
- П.к. – это состояние души человека, при котором ничего не хочется делать, ко всему апатия и очень сложно общаться с людьми, т.к. они тебя не понимают.
- П.к. – это реакция организма на какое-либо действие, которое «заводит» человека в тупик.
- П.к. – это способ преодоления человеком нежелательной проблемы в той или иной ситуации.
- П.к. – это сильный удар по психике человека и его внутреннему миру. Меняет человека и его отношение к людям.
- П.к. – это замешательство, разочарование, недоверие человеческой души к чему-либо, для предотвращения которого необходимо реальное осмысление всего происходящего вокруг.
- П.к. – это, на мой взгляд, когда в каких-либо сложных ситуациях ты не знаешь, что делать, пытаешься найти какой-нибудь выход из ситуации.
- П.к. – это нарушение внутреннего баланса.
- П.к. – это когда человек не может долгое время найти выход из ситуации, его моральное состояние низкое.
- П.к.- это нарушение нормального функционирования психики. Это одиночное или многочисленное воздействие отрицательных факторов на человека; сильное расстройство.
- П.к. - это кризис, в процессе которого человек переживает тяжёлые потрясения.
- П.к. - это проблема, которая способна вывести человека из состояния равновесия.
- П.к. – проблемная ситуация, возникшая в жизни и оказываемое сильное влияние на вас и на вашу дальнейшую жизнь (в зависимости от преодоления или решения её).
- П.к. – это подавленное состояние души и внутреннего психологического мира человека, это возникновение тупиковых ситуаций чаще, чем обычно.
- П.к.- я считаю, что это сильный удар, нанесённый в ходе каких-либо обстоятельств, изменяющий свои взгляды и настроение на жизнь и к людям.
- П.к. – это то, с чем сталкивается человек и оно же оказывает влияние на психику и другие черты человека.
- П.к. – ситуация, которая вызывает острые переживания, сильные эмоции, которые влияют на мысли, чувства и действия; некая обострённость.
- П.к. – это такое состояние человека, в котором он может принимать неосмысленные действия и т.д. Многое зависит от окружающих людей и сложившейся обстановки.
- П.к. – психологическое состояние человека, которое для него не комфортно.
- П.к. – это незабываемый случай в твоей жизни, который направлен на различные проблемы, ситуации, перемены.
- П.к.- это когда возникают проблемы с нервами и отчуждённость.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

П.к. – это такое состояние человека, при котором на него действуют тревога, переживание, стресс и другие факторы, с которыми он не справляется.

П.к. – это состояние, когда у тебя начинается паника, всё валится из рук, ничего не получается, потому что голова занята только одной проблемой и поиском её решения.

П.к. – временная потеря интереса к чему-либо.

П.к. – наступает после какого-либо происшествия, сильной ссоры. Это – ответная реакция организма на психологическое воздействие.

П.к. – это нестандартная, не вписывающаяся в картину мира данного человека ситуация. Человек при этом ощущает тупиковое состояние.

П.к. – возникает у человека тогда, когда ему всё надоело и тогда ему надо срочно сменить обстановку или переключиться на что-нибудь другое.

П.к. – то состояние, в котором тебе уже всё равно, что было и что будет.

П.к. – я думаю, что это состояние, когда ты никому не нужен, что все и всё против тебя.

П.к. – это временное обострение деятельности психики человека, переводящее его на другой уровень сознания.

П.к. – это состояние человека на грани или на перепутье, когда не видишь разумного объяснения, а делаешь всё на эмоциональном уровне.

П.к. – эмоциональное состояние человека, которое характеризуется подавленностью, плохим настроением, нервными срывами.

П.к. – это повышенный эмоциональный стресс, постепенно переходящий в астеническое переживание, если он протекает пассивно.

П.к. – реакция организма на стрессовую ситуацию.

П.к. – это состояние человека, когда всё валится из рук, ничего не получается, наступает угнетение личности, теряется вера в себя.

П.к. – период в жизни человека, после которого происходит переосмысление некоторых вещей и принципов, в основном в лучшую сторону.

П.к. – это противоречия внутри самого человека, его разногласия и т.д. Выход из кризиса есть нахождение золотой середины.

П.к. – это столкновение с какими-либо серьёзными проблемами, от успешности преодоления которых зависит дальнейшее протекание процесса развития человека.

П.к. – это состояние человека, когда у него есть какая-то проблемная ситуация, с которой он не может справиться.

П.к. – это состояние, когда чувствуешь себя подавленным, неуверенным, не можешь найти себе место.

П.к. – это психическое и эмоциональное напряжение во время трудных жизненных ситуаций или принятия важных решений.

П.к. – это потеря интереса к окружающему миру, нежелание контактировать с людьми, депрессия.

П.к. – это критическая ситуация, несущая в себе гнетущее напряжение, тревожность, безысходность и отчаяние.

П.к. – это психологическое воздействие окружающей среды или окружающего общества.

П.к. – это такое состояние человека, в котором он чувствует себя очень подавленным и неопределённым.

П.к. – на мой взгляд, он представляет собой угрозу, как внешнюю, так и внутреннюю, чувство безысходной ситуации, беспомощности.

П.к. – это такой процесс, когда ты ищешь сам выход из данной кризисной ситуации, т.е. болезнь души.

П.к. – такая ситуация, определённый промежуток времени, когда человек находится в плохом настроении, угнетён и всё это из-за определённого негативного фактора, действующего на него.

П.к. – это ситуация, в которой невозможно быстро найти выхода.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

МЕТОД КОНТЕНТ-АНАЛИЗА В.Е. СЕМЁНОВА

Контент-анализ (от англ. «содержание» и греч. «разложение») является качественно-количественным методом анализа массива документальной информации, основанный на применении элементов формализованного наблюдения и статистических приемов исследования с целью выявления характеристик авторов текстов или характеристик и закономерностей отражаемых в этих документах социальной среды.

С методом наблюдения контент-анализ роднят в равной степени формализованные требования к отбору единиц: в одном случае – единицы наблюдения, а в другом случае – смысловые единицы документа.

По сути контент-анализ представляет собой выделение и счет смысловых единиц в документе.

Рассмотрим этапы проведения контент-анализа.

1. Подготовительный этап (разработка стратегии исследования).

На данном этапе исследователь ставит цели; выявляет научную проблему; определяет, на каких теоретических принципах базируется исследование; выделяет предмет и объект исследования, разрабатывает категориальный аппарат, выделяет смысловые единицы анализа.

2. Этап разработки исследовательского инструментария.

На этом этапе исследователь составляет кодировочную инструкцию и категориальную сетку.

3. Пилотажное исследование.

Автор проводит предварительное исследование с целью проверки правильности составления кодировочной инструкции на небольшом объеме текста. Пилотажное исследование призвано проверить надежность методики: ее соответствие поставленным задачам и возможности воспроизвести полученные результаты.

После пилотажного исследования вносятся необходимые коррективы в кодировочную инструкцию и исследователь приступает к следующему этапу.

4. Этап кодирования массива документов.

На этом этапе исследователь переводит весь массив данных в кодовое выражение, смысловым единицам дается определенный код, а затем подсчитывается частота их упоминаний в тексте.

5. Этап статистической обработки полученных данных.

Выбор статистического метода определяется целями исследования. В зависимости от целей используются частотные или процентные распределения, коэффициенты корреляции, выявление случайных и неслучайных зависимостей элементов содержания, выявление положительных и отрицательных оценок относительно определенных категорий (коэффициент Яниса), факторный анализ и другие методы.

6. Этап интерпретации полученных данных.

На этом этапе исследователь объясняет полученные цифровые данные исходя из целей и логики исследования. Задача этого этапа – перейти от количественного выражения содержания документа – к качественному, содержательному и сделать выводы о наличии, специфике, выраженности изучаемого психологического феномена.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ФРАГМЕНТЫ ОПИСАНИЯ ПОНЯТИЙ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС У СПОРТСМЕНА», ОБЪЕДИНЕННЫЕ В БЛОКИ ОПРЕДЕЛЕНИЙ БЛИЗКИХ ПО СМЫСЛУ

№№	Содержание	частота
	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ	
1	Противоречия внутри самого человека, его разногласия.	
2	Тяжёлое переходное состояние	
3	Переломный момент в жизни	
4	Человека на грани или на перепутье	
5	Резкий, крутой перелом в чём-либо	
6	Тяжёлое переходное состояние человека	
7	Крутой перелом, выражающийся в его отношении к себе и окружающим	
8	Граница между потерянным настоящим и неизвестным будущим.	
9	Когда прошлые переживания не могут быть перенесены в будущее	
10	Как жил - не можешь, а как жить – не знаешь	
11	Состояние, когда все и всё против тебя	
12	Угроза, как внешнюю, так и внутреннюю	
13	Опыт, мировоззрение, личное отношение вступает в конфликт с окружающей действительностью	
14	Обязательное наличие конфликта	
15	Происшествие, сильная ссора.	
	КРИЗИС КАК СИТУАЦИЯ И СОСТОЯНИЕ ТУПИКА	
1	Человек зашёл в тупик	
2	Ситуация «заводит» человека в тупик	
3	Ситуация, в которой невозможно быстро найти выхода.	
4	Ощущение загнанности в тупик.	
5	Возникновение тупиковых ситуаций чаще, чем обычно	
6	Человек при этом ощущает тупиковое состояние.	
7	Поиска выхода из тупиковой ситуации.	
8	Человек не может долгое время найти выход из ситуации	
9	Трудная жизненная ситуация, выход из которой человек не может найти	
10	Изменить ход жизненной ситуации нельзя	
11	Он не справляется	
12	Всё валится из рук	
13	Не видишь разумного объяснения	
14	Всё валится из рук	
15	Ничего не получается,	
16	Не можешь найти себе место	
17	Не может справиться.	
18	Незнание и непонимание выхода из ситуации	
19	Ничего не получается	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Продолжение таблицы

20	Не избавиться от ситуации	
21	Отсутствие сил, отсутствие возможностей.	
22	Логика, эмоции и чувства не реагируют на проблему	
23	В каких-либо сложных ситуациях ты не знаешь, что делать	
24	Ситуация, которую ты не можешь контролировать	
	<i>КРИЗИС КАК ТРУДНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ЭТАП</i>	
	Ты говоришь себе: «Так дальше жить нельзя!».	
	Жизненный этап, который сопровождается трудностями	
	Определённый этап жизни человека	
	Качественные изменения мироощущения и самовосприятия	
	Болезнь души	
	Процесс в жизни человека	
	Незабываемый случай в твоей жизни	
	Критическая ситуация в жизни	
	Трудные жизненные ситуации	
	Наступление очень тяжёлой ситуации	
	Ситуация в жизни человека	
	Нестандартная, не вписывающаяся в картину мира данного человека ситуация	
	Трудность жизни	
	Опасная ситуация	
	<i>КРИЗИС КАК ПРОБЛЕМА</i>	
1	Столкновение с какими-либо серьёзными проблемами,	
2	Человек не может справиться с какими-то проблемами.	
3	Проблемная ситуация, возникшая в жизни.	
4	Проблема, которая способна вывести человека из состояния равновесия	
5	Проблемы психологического плана, которые не удаётся решить	
6	Появление проблемы	
7	Проблемная ситуация	
8	Проблемы с нервами	
9	Голова занята только одной проблемой	
10	Направлен на различные проблемы, ситуации, перемены.	
11	Неопределённая ситуация	
12	Неопределённость	
	<i>МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КРИЗИСА</i>	
1	Крушение планов	
2	Переоценка ценностей	
3	Качественные изменения внутренних установок	
4	Переосмысление некоторых вещей и принципов, в основном в лучшую сторону	
5	Переосмысление своей жизни	
6	Нежелание контактировать с людьми	
7	Потеря интереса к окружающему миру,	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Продолжение таблицы

8	Временная потеря интереса к чему-либо.	
9	Ничего не хочется делать	
10	Потеря интереса.	
11	Отсутствие желаний	
12	Нужно просто поменять отношение к этой ситуации	
13	Всё надоело	
	ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСА	
	<i>СОСТОЯНИЕ КРИЗИСА</i>	
1	Сильные переживания	
2	Сильные эмоции	
3	Резкое изменение	
4	Длительное состояние	
5	Пережитое эмоциональное состояние	
6	Эмоциональные переживания	
7	Буря эмоций	
8	Состояние человека	
9	Состояние души человека	
10	Состояние человека	
11	Психологическое состояние человека	
12	Моральное состояние	
13	Напряжение психологическое и физическое	
14	Острые переживания	
15	Переживание	
16	Состояние человека	
17	Делаешь всё на эмоциональном уровне	
18	Эмоциональное состояние человека	
19	Повышенный эмоциональный стресс, постепенно переходящий в астеническое переживание, если он протекает пассивно	
20	Состояние человека	
21	Состояние человека	
22	Психическое и эмоциональное напряжение	
23	Состояние человека	
24	Состояние человека	
	<i>ЗАТОРМОЖЕННОЕ СОСТОЯНИЕ</i>	
1	Подавленное состояние	
2	Депрессия	
3	Апатия	
4	Безысходность	
5	Отчаяние	
6	Ко всему апатия	
7	Замешательство	
8	Разочарование	
9	Подавленное состояние души и внутреннего мира человека	
10	Различные депрессии	
12	Состояние, в котором тебе уже всё равно, что было и что будет.	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Продолжение таблицы

13	Состояние, когда ты никому не нужен	
14	Подавленность.	
15	Подавленное состояние	
16	Депрессия	
17	Безысходность	
18	Отчаяние	
19	Подавленность	
20	Угнетённость	
21	Безысходность	
22	Чувство безысходной ситуации	
23	Беспомощности	
24	Наступает угнетение личности	
	<i>НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА</i>	
1	Человек переживает тяжёлые потрясения	
2	Состояние постоянного душевного дискомфорта	
3	Страх	
4	Плохое психическое состояние	
5	Усталость	
6	Испытывает трудности	
7	Ощущение постоянного дискомфорта	
8	Ощущение постоянной тревоги	
9	Негативное состояние человека	
10	Состояние, когда человек мучается	
11	Плохое настроение	
12	Нервное состояние	
13	Сильное расстройство	
14	Не комфортно	
15	Отчуждённость	
16	Тревога	
17	Стресс	
18	Состояние паники	
19	Плохим настроением	
20	Нервные срывы	
21	Гнетущее напряжение	
22	Тревожность	
23	плохом настроении,	
24	Скука	
25	Однообразие	
26	Чувствуешь себя неуверенным	
27	Недоверие человеческой души к чему-либо	
28	Теряется вера в себя	
29	Нет уверенности в себе	
30	Нарушение внутреннего баланса	
31	Психологическая неуравновешенность	
32	Нарушение функционирования	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Продолжение таблицы

33	Нарушение нормального функционирования психики	
	ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА	
1	Преодоление кризиса изменяет жизненные взгляды и установки человека, позволяет продолжать жизнь на новом витке развития.	
2	Можно найти выход из сложившейся ситуации	
3	Способ преодоления человеком нежелательной проблемы в той или иной ситуации	
4	Временное обострение деятельности психики человека, переводящее его на углой уровень сознания.	
5	Принятия важных решений.	
6	Человек пытается справиться сам, либо при помощи постороннего человека, своими проблемами	
7	Процесс, когда ты ищешь сам выход из данной кризисной ситуации	
8	Нужно выбрать между чем-то	
9	Что-то изменить	
10	Найти выход из этой ситуации	
11	Должен найти себя	
12	Меняет человека и его отношение к людям.	
13	Необходимо реальное осмысление всего происходящего вокруг	
14	Пытаешься найти какой-нибудь выход из ситуации	
15	Изменяющий свои взгляды и настроение на жизнь и к людям	
16	Голова занята только одной проблемой и поиском её решения	
17	Выход из кризиса есть нахождение золотой середины.	
18	От успешности преодоления кризиса зависит дальнейшее протекание процесса развития человека	
19	Срочно сменить обстановку или переключиться на что-нибудь другое	
	КРИЗИС КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ	
1	Сильный удар по психике человека и его внутреннему миру.	
2	Сильный удар, нанесённый в ходе каких-либо обстоятельств.	
3	Психологическое воздействие окружающей среды или окружающего общества	
4	Оказываемое сильное влияние на вас и на вашу дальнейшую жизнь (в зависимости от преодоления или решения её)	
5	Оказывает влияние на психику и другие черты человека	
6	Влияют на мысли, чувства и действия; некая обострённость	
7	Реакция организма на какое-либо действие.	
8	Реакция человека (психологическая).	
9	Ответная реакция организма на психологическое воздействие	
10	Реакция организма на стрессовую ситуацию	
11	Влиянием внутренней и внешней дисгармонии, непреодолимой другим путём	
12	Это одиночное или многочисленное воздействие отрицательных факторов на человека	
13	Определённый негативный фактор действует на него	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Продолжение таблицы

<i>ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КРИЗИСА</i>		
1	Период в жизни человека	
2	Длительное время	
3	В течение долгого времени.	
4	Длится долго	
5	Период	
6	Определённый промежуток времени	

I	Кризис как трудный жизненный этап	7,33
II	Кризис как психическое противоречие	7,85
III	Кризис как ситуация и состояние тупика	12,56
IV	Кризис как проблема	6,28
V	Мотивационная составляющая кризиса	6,81
VI	Переживание кризиса	42,41
A	состояние кризиса	12,56
B	подавленное состояние	12,56
B	негативные переживания кризиса	17,28
VII	Кризис как фактор психического влияния	6,81
VIII	Преодоление кризиса	9,96

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОПРОСНИК «ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Ф.И.О. _____ Курс _____ Группа _____ Стаж _____

Пол _____ Возраст _____ Специализация _____ Дата _____

ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ:

1. Вспомните значимую для вас жизненную ситуацию, имевшую место в течение последнего времени (последних 3-5 лет), которую можно было бы охарактеризовать как ситуацию ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА (или потери: смерть близкого, разлука, ссора, потеря работы, здоровья, имущества и т.п.). Ваша задача - оценить Ваши мысли, чувства, поведение в КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ по приведенному ниже списку утверждений. Саму ситуацию нужно кратко описать:

В ситуации ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА вы:

№ №	Утверждения	Оценка			
		Нет, это не так	Пожалуй , так	Верно	Соверше но верно
		1	2	3	4
1	Получили профессиональную помощь.				
2	Не выражали своих чувств.				
3	Мечтали о лучших временах.				
4	Выросли как личность.				
5	Получили толчок для творчества.				
6	Упорно стояли на своем.				
7	Пытались отдохнуть.				
8	Старались забыть.				
9	Шутили по поводу ситуации.				
10	Больше спали.				
11	Отказывались верить.				
12	Обвиняли себя.				
13	Во всем винули других.				
14	Надеялись на чудо.				
15	"Сорвали чувства" на другом человеке.				
16	Чувствовали, что должны просто подождать.				
17	Положились на судьбу.				

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Продолжение таблицы

18	Старались больше узнать о ситуации.				
19	Постарались найти что-то хорошее в ситуации.				
20	Сосредоточились на хорошем.				
21	Разговаривали с кем-то другим, прося помощи.				
22	Дали выход чувствам.				
23	Фантазировали, что будет, когда все это кончится.				
24	Вышли из этого лучше, чем были раньше.				
25	Изменились.				
26	Продолжали предпринимать еще более усердные попытки.				
27	Слишком много ели, пили или употребляли лекарства.				
28	Не позволяли себе столкнуться с проблемой вплотную.				
29	Относились к ситуации несерьезно.				
30	Были озабочены сохранением сил и энергии.				
31	Изменили точку зрения.				
32	Критиковали себя.				
33	Пытались не быть опрометчивыми.				
34	Желали бы изменить прошлое.				
35	Стали раздражительным.				
36	Выжидали, что будет.				
37	Успокаивали себя тем, что у других дела не лучше.				
38	Составили и выполняли план.				
39	Сказали себе, что будет лучше.				
40	Просили совета.				
41	Говорили о своих чувствах.				
42	Думали о нереальном.				
43	Обрели новую веру.				
44	Научились чему-то новому.				
45	Сохранили прежний образ действий.				
46	Использовали способы самоуспокоения.				
47	Старались изгнать ситуацию из мыслей.				
48	Видели смешную сторону.				
49	Откладывали и медлили.				
50	Отказывались считать проблемой.				
51	Приняли основную тяжесть на себя.				
52	Пытались приспособливаться к существующему положению дел.				
53	Желали, чтобы ситуация исчезла.				
54	Что-то разбили, разрушили.				

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Продолжение таблицы

55	Ничего нельзя было сделать.				
56	Приняли как неизбежное.				
57	Анализировали ситуацию.				
58	Искали поддержки.				
59	Контролировали чувства.				
60	Пересмотрели свои ценности.				
61	Появилось новое понимание себя.				
62	Действовали так, будто ничего не произошло.				
63	Обратились к другому роду деятельности.				
64	Концентрировались на следующем этапе ситуации.				
65	Не давали другим узнать, в чем суть дела.				
66	Отнеслись к происходящему так, будто это случилось не с вами, а с кем-то другим.				
67	Чувствовали себя виноватым.				
68	Пересмотрели поспешно принятые решения.				
69	Желали, чтобы все поскорее окончилось.				
70	Предприняли прямые действия, связанные с ситуацией.				
71	Уверовали в высшую силу.				
72	Непосредственно выражали свои чувства.				
73	Проводили время в мечтах.				
74	У вас не было эмоциональной реакции.				
75	Думали о другом.				
76	Осуществляли действия поэтапно.				
77	Отдалились от других.				
78	Думали и не принимали решения.				
79	Сравнивали свои заботы с чужими.				
80	Искали удовлетворения где-то еще.				
81	Избегали поиска причин.				
82	Выискивали, кого обвинить.				

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Д

О т в е т н ы й л и с т .

Опросник преодолевающего поведения

Ф.И.О. _____ Курс _____ Группа _____ Стаж _____ Пол _____ Возраст _____

Специализация _____ Разряд (звание) _____ Отд. (очное; заочное)

Дата _____

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

№	кризис	№	кризис	№	кризис	№	кризис	№	кризис
1.		18.		35.		51.		67.	
2.		19.		36.		52.		68.	
3.		20.		37.		53.		69.	
4.		21.		38.		54.		70.	
5.		22.		39.		55.		71.	
6.		23.		40.		56.		72.	
7.		24.		41.		57.		73.	
8.		25.		42.		58.		74.	
9.		26.		43.		59.		75.	
10.		27.		44.		60.		76.	
11.		28.		45.		61.		77.	
12.		29.		46.		62.		78.	
13.		30.		47.		63.		79.	
14.		31.		48.		64.		80.	
15.		32.		49.		65.		81.	
16.		33.		50.		66.		82.	
17.		34.							

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Д

ОБРАБОТКА: Используя ключ, отнести каждое из отмеченных утверждений к одному из видов преодолевающего поведения:

№№	Название шкал	Номера утверждений	N	кризис		Σ	Ранг
				N(+)	$\frac{N(+)\times 100}{N}$		
1	Разрядка	15, 35, 54.	12				
2	Рациональные действия	18, 38, 57, 64, 70, 76.	24				
3	Поиск помощи	1, 21, 40, 58.	16				
4	Настойчивость	6, 26, 45	12				
5	Отстранение	62, 66, 74	12				
6	Фатализм	16, 36, 52, 55, 56	20				
7	Выражение чувств	22, 41, 72	12				
8	Позитивное мышление	19, 20, 37, 39, 79	20				
9	Отвлечение	63, 75, 80	12				
10	Преодоление вне реальности	3,14, 23, 34, 42, 43, 53, 69, 71, 73	40				
11	Отрицание	11, 31, 50	12				
12	Самообвинение	12, 32, 51, 67	16				
13	Успокоение	7,10, 27, 30, 46	20				
14	Контроль эмоций	2, 59	8				
15	Нерешительность	17, 33, 49, 68, 78	20				
16	Самоизменение	4, 5, 24, 25, 44, 60, 61	28				
17	Социальная изоляция	65, 77	8				
18	Сдерживание	8, 28, 47, 81	16				
19	Юмор	9, 29, 48	12				
20	Оценка вины	13,82	8				

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Д

Вопросы для анализа и обсуждения:

1. Выделите виды преодолевающего поведения и конкретные его формы (по анализу отдельных утверждений). Можно ли считать их характерными способами преодоления для данного испытуемого?
2. Какие виды и формы преодолевающего поведения можно считать характерными для ситуаций потери, угрозы, новой возможности?
3. Какие из использованных видов преодолевающего поведения можно отнести к проблемно-ориентированным, а какие — к эмоционально-ориентированным? Каково соотношение проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного преодолевающего поведения в трех ситуациях?
4. Каких видов или конкретных форм преодолевающего поведения следовало бы избежать в каждой из ситуаций?
5. Какие виды преодолевающего поведения целесообразно было бы использовать, хотя в действительности они использованы не были?
6. Какие виды преодолевающего поведения испытуемый не использовал ни разу? (Отвечать на вопрос имеет смысл, если испытуемый использовал большинство из имеющихся в опроснике видов преодолевающего поведения.)
7. Оцените в целом эффективность способов преодоления в каждой из ситуаций.

КОММЕНТАРИЙ. Работа с опросником преодолевающего поведения имеет не только диагностическую, но и психокоррекционную направленность:

Анализ эффективности стратегий преодоления и выявление дополнительных неиспользованных возможностей. Результаты проделанной работы должны быть ясны не только психологу, но прежде всего самому испытуемому.

Один из наиболее существенных аспектов анализа — соотношение эмоционально-ориентированного и проблемно-ориентированного преодоления.

Первое из них наиболее уместно и естественно в ситуации потери как ситуации, в которой уже ничего нельзя изменить. Поэтому проблемно-ориентированное преодоление, если таковое и отмечается, то скорее как варианты решения проблем, появляющихся в результате потери (например, финансовых, бытовых и прочих трудностей, возникающих после развода или смерти члена семьи). Соотношение двух форм преодоления в ситуации угрозы может быть разным, в зависимости от особенностей конкретной ситуации и возможностей испытуемого повлиять на нее. В ситуации новой возможности проблемно-ориентированное преодоление, как правило, уместно или целесообразно. Если у испытуемого и в этой ситуации отмечается в основном эмоционально-ориентированное преодоление, его можно интерпретировать как недостаточно эффективное преодолевающее поведение.

Если испытуемый выбрал относительно небольшое количество номеров утверждений для каждой из ситуаций (десять или менее), какой-либо вид преодолевающего поведения считается характерным для испытуемого или ситуации, даже если он представлен лишь одним утверждением. Когда выбрано существенно больше десяти утверждений, то имеет смысл считать конкретный вид преодолевающего поведения характерным для испытуемого или для ситуации, если испытуемый отметил хотя бы одно утверждение из двух, имеющихся в ключе, не менее двух — из трех или четырех и не менее трех, если в списке их более четырех. Однако четких количественных критериев анализа данная методика не имеет, и в сомнительных случаях стоит опираться на интуицию и здравый смысл либо воздержаться от недостаточно обоснованных выводов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ОПРОСНИК РОІ «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ»

Инструкция. «В каждом пункте данного теста содержатся два высказывания (а и б). Внимательно прочтите каждое из двух и пометьте в ответном листе то из них, которое в большей степени соответствует вашей точке зрения».

1	а) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
	б) Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а) Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
	б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а) Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
	б) Мне кажется, что человек имеет мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а) Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
	б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а) Я чувствую в себе угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
	б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а) В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
	б) В сложных ситуациях всегда надо искать принципиально новые решения.
7	а) Для меня важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения.
	б) Для меня не слишком важно, разделяют ли другие люди мою точку зрения.
8	а) Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
	б) Мне понятно, когда люди обижаются, услышав, что – то неприятное о себе.
9	а) Я могу без всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня.
	б) Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а) Я иногда бываю так зол, что мне хочется набрасываться на людей.
	б) Я никогда не бываю зол настолько, что мне хочется набрасываться на людей.
11	а) Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
	б) Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12	а) Человек должен всегда оставаться честным, во всем и всегда.
	б) Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13	а) Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

	б) Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14	а) У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю потому, что мне этого хочется.
	б) У меня никогда не возникает потребности в обосновании тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а) Я всячески стараюсь избегать огорчений.
	б) Я не считаю нужным для себя избегать огорчений.
16	а) Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
	б) Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17	а) Я не хотел бы отступить от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне.
	б) Я хотел бы совершить нечто полезное, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а) Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как бы готовлюсь к тому, чтобы по – настоящему начать жить в будущем.
	б) Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей жизни», а живу по – настоящему уже сейчас.
19	а) Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с близкими.
	б) Я стараюсь не говорить и не делать того, что может грозить осложнениями в отношениях с близкими.
20	а) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.
	б) Люди, которые проявляют интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а) Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.
	б) Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а) Я часто задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в тех или иных ситуациях.
	б) Я редко задумываюсь о том, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
23	а) Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
	б) Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а) Главное в нашей жизни – творить, создавать что-то новое.
	б) Главное в нашей жизни – приносить пользу.
25	а) Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.
	б) Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины, и женщины совмещали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а) Два человека лучше ладят между собой, когда каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.
	б) Два человека лучше ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а) Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными природными проявлениями их человеческой природы.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

	б) Жестокие эгоистичные поступки, которые совершают люди, не являются естественными проявлениями их человеческой природы.
28	а) Я уверен в себе.
	б) Я не уверен в себе.
29	а) Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.
	б) Осуществление моих планов в будущем лишь незначительно зависит от того, будут ли у меня близкие друзья.
30	а) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
	б) Мне кажется, что наиболее ценным для человека является семейная жизнь.
31	а) Я никогда не сплетничаю.
	б) Иногда мне приятно посплетничать.
32	а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
	б) Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
	б) Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а) Иногда мне бывает трудно быть искренним, даже тогда, когда мне этого хочется.
	б) Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а) Меня иногда (редко) беспокоит чувство вины.
	б) Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а) Я чувствую себя ответственным за то чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
	б) Я не чувствую себя ответственным за то, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а) Мне кажется, что каждому человеку необходимо иметь представление об основных законах физики.
	б) Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38	а) Я считаю необходимым следовать правилу «не трать время даром».
	б) Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать время даром».
39	а) Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
	б) Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40	а) Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.
	б) Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего замечательного.
41	а) Я предпочитаю оставлять приятное на потом.
	б) Я не оставляю приятное на потом.
42	а) Я часто принимаю спонтанные решения.
	б) Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а) Я стараюсь выражать открыто свои чувства, даже если это может привести к неприятностям.
	б) Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к неприятностям.
44	а) Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

	б) Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а) Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
	б) Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а) Мне кажется, что люди открыто должны проявлять в отношениях с другими свое недовольство ими.
	б) Мне кажется, что в общении с другими людьми нужно скрывать недовольство ими.
47	а) Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
	б) Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48	а) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимой для настоящего ученого.
	б) Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а) При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
	б) Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а) Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
	б) Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а) Я постоянно стремлюсь к самоусовершенствованию.
	б) Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
	б) Достижения счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а) Мне кажется, что я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
	б) Мне кажется, что я не могу в полной мере доверять своим собственным оценкам.
54	а) При необходимости человек может достаточно легко освободиться от своих привычек.
	б) Человеку крайне трудно освободиться от своих привычек.
55	а) Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
	б) Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56	а) В некоторых случаях я считаю себя в праве дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
	б) Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
57	а) О том, насколько счастливо складываются отношения между людьми, можно судить, наблюдая со стороны.
	б) Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а) Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
	б) Я думаю, что лучше прочесть какую-нибудь новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а) Я очень увлечен своей работой.
	б) Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а) Я недоволен своим прошлым.
	б) Я доволен своим прошлым.
61	а) Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
	б) Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а) Существует очень мало ситуаций, в которых я могу позволить себя дурачить.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

	б) Существует множество ситуаций, в которых я могу позволить себя дурачить.
63	а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.
	б) Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и потому может оправдать бестактность.
64	а) Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки понравившийся мне вещи.
	б) Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65	а) По возможности я стараюсь делать то, что от меня ждут окружающие.
	б) Обычно я не задумываюсь над тем, соответствует ли мое поведение тому, что от меня ждут.
66	а) Интерес к самому себе всегда необходим человеку.
	б) Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а) Иногда я боюсь быть самим собой.
	б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
	б) Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а) Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.
	б) Не только тщеславные люди не думают о своих недостатках.
70	а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
	б) Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71	а) Человек должен раскаиваться в своих поступках.
	б) Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72	а) Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.
	б) Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хочу я сам.
	б) В большинстве ситуаций я прежде всего стараюсь понять, чего хотят окружающие.
74	а) Я стараюсь некогда не быть «белой вороной».
	б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	а) Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
	б) Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а) Мое прошлое в значительной мере определяет мое будущее.
	б) Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а) Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
	б) Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоят того, так как они приносят пользу людям.
	б) Усилия и затраты, которых требует познание истины, стоит того, так как они доставляют человеку эмоциональное удовольствие.
79	а) Мне всегда необходимо, чтобы другие одобрили то, что я делаю.
	б) Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобрили то, что я делаю.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

80	а) Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
	б) Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а) Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
	б) Пожалуй, я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
82	а) Довольно часто мне бывает скучно.
	б) Мне никогда не бывает скучно.
83	а) Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
	б) Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84	а) Я легко принимаю рискованные решения.
	б) Обычно мне бывает трудно принять рискованные решения.
85	а) Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
	б) Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а) Я готов примириться со своими ошибками.
	б) Мне бывает трудно примириться со своими ошибками.
87	а) Если я делаю что-то исключительно в своих интересах, то это обычно вызывает у меня чувство вины, даже если мои действия не вредят никому.
	б) Я никогда не испытываю чувства вины, если делаю что-то исключительно для себя.
88	а) Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
	б) Детям не обязательно осознавать, что у них нет прав и привилегии взрослых.
89	а) Я хорошо понимаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
	б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие – нет.
90	а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
	б) Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а) Прошлое, настоящее и будущее представляется мне единым целым.
	б) Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а) Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими затратами и неудобствами.
	б) Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортных условиях.
93	а) Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
	б) Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94	а) Людям от природы свойственно понимать друг друга.
	б) По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а) Мне никогда не нравятся сальные шутки.
	б) Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а) Меня любят потому, что я сам способен любить.
	б) Меня любят потому, что мое поведение вызывает любовь ко мне.
97	а) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
	б) Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а) Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

	б) Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми.
99	а) Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
	б) Защищая собственные интересы, люди часто не забывают интересы окружающих.
100	а) Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
	б) Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а) Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.
	б) Я считаю, что далеко не все люди одарены природной способностью к творчеству.
102	а) Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.
	б) Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в том, что я делаю.
103	а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
	б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104	а) Мне легко смириться со своими слабостями.
	б) Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а) Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
	б) Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а) Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
	б) Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а) Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько оно необходимо.
	б) Человек должен стараться заниматься только тем, что ему интересно.
108	а) Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
	б) Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а) Иногда я не против того, когда мной командуют.
	б) Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а) Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
	б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а) Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
	б) Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112	а) Наибольшее удовольствие человек получает, добившись желаемого результата в работе.
	б) Наибольшее удовольствие человек получает в самом процессе работы.
113	а) О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
	б) Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а) Я почти всегда чувствую в себе силы поступить так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
	б) Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступить так, как считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а) Люди иногда раздражают меня.
	б) Люди редко раздражают меня.
116	а) Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
	б) Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Продолжение таблицы

117	а) Зрелый человек должен всегда осознавать причины каждого своего поступка.
	б) Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а) Я воспринимаю себя таким, каким меня видят окружающие.
	б) Я вижу себя совсем не таким, каким видят меня окружающие.
119	а) Бывает, что я стыжусь своих чувств.
	б) Я никогда не стыжусь своих чувств.
120	а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
	б) Я никогда не любил участвовать в жарких спорах.
121	а) У меня не хватает времени, чтобы следить за новыми событиями в мире искусства и литературы.
	б) Я постоянно слежу за новыми событиями в мире искусства и литературы.
122	а) Мне всегда удастся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
	б) Мне не часто удастся руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а) Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
	б) Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а) Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
	б) Мне кажется, что, для того чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать, определенными знаниями в этой области.
125	а) Я боюсь неудач.
	б) Я не боюсь неудач.
126	а) Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
	б) Меня не беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Интерпретация:

Шкала «Ориентация во времени» (включает 17 пунктов).

Определяет степень правильности ориентированности человека во времени. Человек, обладающий низким уровнем самоактуализации (низкий балл по шкале), неправильно ориентируется во времени. Такой человек либо живет прошлым, его мучают раскаяние за совершенные проступки, воспоминания о нанесенных ему обидах, он испытывает постоянные угрызения совести либо живет будущим, строит недостижимые планы, надежды, ставит перед собой нереальные цели. Такой человек обычно считает, что идеалы и цели в этом случае могут являться средствами, с помощью которых удовлетворяются потребности в привязанности, любви, признании, восхищении. Человек тешит свое тщеславие, удовлетворяя в воображении свои желания и цели. Считается, что нереальные цели возникают у человека, когда он не способен принять себя таким, каков он есть в действительности. Стремясь к идеалистическим, неосуществимым целям, индивид превращает свою жизнь в ад. Это задерживает естественное развитие личности и способствует возникновению в человеке чувства неполноценности. Людям, живущим предпочтительно будущим, обычно присущ страх за свою жизнь.

Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по шкале) правильно ориентирована во времени, рассматривая его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Она не откладывает жизнь на завтра, не увязает в прошлом, а живет в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим. Человек «компетентный» во времени отличается от несамоактуализирующейся личности тем, что менее обременен чувствами вины, сожаления, обиды, идущими от прошлого. Его надежды разумно связаны с действующими в настоящее время целями. Его вера в будущее лишена ригидных или идеалистических целей.

Несамоактуализирующаяся личность не соотносит прошлое и будущее с настоящим. Такая личность может, кроме того, ориентироваться только на будущее или на настоящее, то есть ее дели не связаны с текущей деятельностью, а ее прошлый опыт мало влияет на поведение.

Шкала «Поддержка» (включает 90 пунктов).

Шкала «Поддержка» или «Опора на себя», является вторым основным параметром самоактуализирующейся личности. Этот параметр определяет направленность личности на себя и направленность на других, то есть руководствуется ли в жизни человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, или он подвержен влиянию внешних сил, конформен и т. д.

Самоактуализированная личность (высокий балл по шкале) – это «изнутри направляемая личность», обладающая внутренней поддержкой, руководствующаяся в основном интериоризированными принципами и мотивацией, мало подвержена внешнему влиянию, свободна в выборе, не конформна. Для самоактуализирующейся личности характерно определенное соотношение «ориентации на себя и на других». До определенной степени она чувствительна к одобрению, привязанности и хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Она свободна, но ее свобода не является результатом борьбы с другими. Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних сил и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими.

Несамоактуализировавшаяся личность (низкий балл по шкале) направляется «изнутри», то есть обладает внешней поддержкой, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не на свое собственное, одобрение других людей становится высшей целью. Такого человека характеризует навязчивая, ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Шкала «Ценностные ориентации» (включает 20 пунктов).

Шкала измеряет степень того, насколько человек руководствуется ценностями, присущими самоактуализирующейся личности. Высокий балл по шкале означает, что человек придерживается тех идеалов, ценностей, по которым живут самоактуализирующиеся личности. Низкий балл означает, что человек отвергает эти принципы. Утверждения, с помощью которых оценивается этот параметр, используются и при определении других характеристик самоактуализации личности. Типичным показательным суждением является «Я поступаю согласно своим взглядам, желаниям, влечениям, согласно тому, что мне нравится или не нравится».

Шкала «Гибкость поведения» (включает 24 пункта)

Шкала измеряет гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов. Высокий балл отражает способность человека быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость, разумность в применении некоторых стандартных принципов. Низкий балл означает догматизм, проявляющийся в том, что несамоактуализировавшаяся личность очень жестко придерживается общих принципов.

Шкала «Сензитивность» (включает 13 пунктов)

Шкала измеряет степень того, насколько человек глубоко и тонко ощущает себя, свои собственные переживания и потребности. Высокая оценка означает высокую, по сравнению с другими, чувствительность к собственным переживаниям и потребностям. Низкая оценка предполагает бесчувственность.

Шкала «Спонтанность» (включает 14 пунктов)

Шкала измеряет способность спонтанно выражать свои чувства или быть самим собой. Высокая оценка говорит о том, что человек способен выражать свои чувства в заранее не продуманных действиях. Низкий балл означает, что человек опасается открыто проявлять свои чувства и эмоции в поведении.

Шкала «Самоуважение» (включает 15 пунктов)

Шкала измеряет способность человека уважать себя за свою силу. Высокая оценка означает, что человек высоко ценит себя, нравится сам себе, причем при условии, что для этого есть объективные основания. Низкая оценка говорит о низком самоуважении.

Шкала «Самопринятие» (включает 21 пункт)

Шкала измеряет способность человека принимать себя вопреки своей слабости. Высокая оценка означает, что самоактуализирующаяся личность принимает себя такой, какая она есть, - со всеми своими недостатками и слабостями.

Труднее достичь «принятия себя», чем самоуважения. Актуализация собственной личности требует и того и другого. Эти две характеристики можно отнести к «восприятию себя».

Шкала «Взгляд на природу человека» (включает 10 пунктов)

Шкала оценивает понимание человеческой природы, мужественности и женственности. Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по этой шкале) считает, что в природе человека торжествует добро, хотя ей свойственны такие противоположности, как добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность. Низкий балл по этой шкале означает, что субъект считает человека в сущности плохим, что зло - самое характерное для природы человека.

Шкала «Синергичность» (включает 7 пунктов)

Шкала измеряет способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, любовь и похоть, эгоизм и бескорыстие, не являются антагонистическими. Высокая оценка означает способность человека осмысленно связывать

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

противоречивые жизненные явления. Низкий результат означает, что жизненные противоречия воспринимаются им как антагонистические.

Шкала «Принятие агрессии» (включает 16 пунктов)

Шкала измеряет способность человека принимать свою агрессивность как природное свойство. При низком уровне самоактуализации человек обычно старается скрыть это качество, отказаться от агрессии, подавить ее в себе. При высоком уровне самоактуализации личность понимает, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Шкала «Контактность» (включает 20 пунктов)

Шкала измеряет способность человека устанавливать глубокие и тесные контакты с окружающими. Самоактуализирующаяся личность может легко и быстро вступать в контакт, но ее отношения с людьми не являются поверхностными, она играет значимую роль в жизни своих друзей и близких, ее отношения с людьми полны смысла и доброжелательности. Низкий балл - трудности в общении.

Шкала «Познавательные способности» (включает 11 пунктов)

Шкала измеряет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире. Высокий балл предполагает, что у самоактуализирующейся личности развита такая способность, а у несамоактуализирующейся личности эти способности выражены очень слабо.

Шкала «Креативность» (включает 14 пунктов)

Шкала измеряет выраженность направленности личности. Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность личности, низким - слабый творческий потенциал.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е**ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ***Опросник А. Шостром «Самоактуализация личности»**/оценка уровня самоактуализации/*

Ф.И.О. _____ Курс _____ Группа _____ Стаж _____ Пол _____ Возраст _____

Специализация _____ Разряд (звание) _____ Отд. (очное; заочное) Дата _____

1 а б	21 а б	41 а б	61 а б	81 а б	101 а б	121 а б
2 а б	22 а б	42 а б	62 а б	82 а б	102 а б	122 а б
3 а б	23 а б	43 а б	63 а б	83 а б	103 а б	123 а б
4 а б	24 а б	44 а б	64 а б	84 а б	104 а б	124 а б
5 а б	25 а б	45 а б	65 а б	85 а б	105 а б	125 а б
6 а б	26 а б	46 а б	66 а б	86 а б	106 а б	126 а б
7 а б	27 а б	47 а б	67 а б	87 а б	107 а б	
8 а б	28 а б	48 а б	68 а б	88 а б	108 а б	
9 а б	29 а б	49 а б	69 а б	89 а б	109 а б	
10 а б	30 а б	50 а б	70 а б	90 а б	110 а б	
11 а б	31 а б	51 а б	71 а б	91 а б	111 а б	
12 а б	32 а б	52 а б	72 а б	92 а б	112 а б	
13 а б	33 а б	53 а б	73 а б	93 а б	113 а б	
14 а б	34 а б	54 а б	74 а б	94 а б	114 а б	
15 а б	35 а б	55 а б	75 а б	95 а б	115 а б	
16 а б	36 а б	56 а б	76 а б	96 а б	116 а б	
17 а б	37 а б	57 а б	77 а б	97 а б	117 а б	
18 а б	38 а б	58 а б	78 а б	98 а б	118 а б	
19 а б	39 а б	59 а б	79 а б	99 а б	119 а б	
20 а б	40 а б	60 а б	80 а б	100 а б	120 а б	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Е

№№п/п	Названия шкал	Номера утверждений	N ₁	N ₂	$\frac{N_2}{N_1} \times 100$
1	Ориентация во времени	11а,16б,18б,21а,29б,38б,40б,41б,45б,60б,64б,71б,76,82б,91б,106б,126б	17		
2	Поддержка	1б,2б,3а,4а,5б,7б,8а,9а,10а,12б,14б,15б,17а,19а,22б,23а,25б,26б,27б,28а,31б,32а,33б,34а,35б,36б,39б,42а,43а,44б,46а,47б,49б,50б,51б,52а,53а,55а,56а,57а,59а,61б,62б,65б,66а,67б,68а,69б,70а,72б,73а,74б,75б,77а,80а,81а,83а,85б,86а,87б,88б,89б,90а,93а,94а,95б,96а,97а,98а,99б,100а,102а,103б,104а,105б,108б,109а,110а,111б,113а,114а,115а,116б,117б,118а,119б,120а,122а,123б,125б	90		
3	Ценностная ориентация	17а,28а,42а,49б,50б,53а,56а,59а,67б,68а,69б,80а,81а,90а,93а,97а,99б,113а,114а,122а	20		
4	Гибкость поведения	3а,9а,12б,33б,36б,38б,40б,47б,50б,51б,61б,62б,65б,68а,70а,74б,82б,85б,95б,97а,99б,102а,105б,123б	24		
5	Сензитивность	2б,5б,10а,43а,46а,55а,73а,77а,83а,89б,103б,119б,122а	13		
6	Спонтанность	5б,14б,15б,26б,42а,62б,67б,74б,77а,80а,81а,83а,95б,114а	14		
7	Самоуважение	2б,3а,7б,23а,28а,44б,53а,66а,69б,98а,100а,102а,106б,114а,122а	15		
8	Самопринятие	1б,8а,14б,22б,31б,32а,34а,39б,53а,61б,71б,75б,86а,87б,104а,105б,106б,110а,111б,116б,125б.	21		
9	Взгляд на природу человека	23а,25б,27б,50б,66а,90а,94а,97а,99б,113а	10		
10	Синергичность	50б,68а,91б,93а,97а,99б,113а	7		
11	Принятие агрессии	5б,8а,10а,15б,19а,28а,39б,43а,46а,56а,57а,67б,85б,93а,94а,115а	16		
12	Контактность	5б,7б,17а,23а,26б,36б,46а,65б,70а,73а,74б,75б,79б,96а,99б,103б,108б,109а,120а,123б	20		
13	Познавательные потребности	13а,20б,37а,48а,63б,66а,78б,82б,92а,107б,121б	11		
14	Креативность	6б,24а,30а,42а,54а,58а,59а,68а,84а,101а,105б,112б,123б,124б	14		

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОПРОСНИК SACS «СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ»

Инструкция: «Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в кризисных ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы лично поступаете в данных случаях. Для этого на бланке ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

Если утверждение полностью **описывает ваши действия или переживания**, то рядом с номером вопроса поставьте **5** (ответ-да, совершенно верно). Если утверждение **совершенно не подходит к вам**, тогда поставьте **1** (ответ нет- это совсем не так).

1- **нет, это совсем не так**; 2- **скорее нет, чем да**; 3 – **затрудняюсь ответить**; 4- **скорее да, чем нет**; 5- **да, совершенно верно**.

Текстовый материал

1. В кризисных ситуациях вы не сдаётесь 1 2 3 4 5
2. Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию 1 2 3 4 5
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении 1 2 3 4 5
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску) 1 2 3 4 5
5. Вы полагаетесь на свою интуицию 1 2 3 4 5
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама 1 2 3 4 5
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим 1 2 3 4 5
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох 1 2 3 4 5
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров 1 2 3 4 5
10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены 1 2 3 4 5
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем 1 2 3 4 5
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой 1 2 3 4 5
13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы 1 2 3 4 5
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову 1 2 3 4 5
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать 1 2 3 4 5
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой) 1 2 3 4 5
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим 1 2 3 4 5
18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас. 1 2 3 4 5
19. Вы считаете, что в кризисных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие 1 2 3 4 5

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ж

20. Находясь в кризисной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди 1 2 3 4 5
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей 1 2 3 4 5
22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать. 1 2 3 4 5
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия 1 2 3 4 5
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется 1 2 3 4 5
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой. 1 2 3 4 5
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета 1 2 3 4 5
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком 1 2 3 4 5
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы 1 2 3 4 5
29. Вы полагаете, что в кризисных ситуациях лучше действовать сообща с другими. 1 2 3 4 5
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями 1 2 3 4 5
31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни». 1 2 3 4 5
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит. 1 2 3 4 5
33. В кризисной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца 1 2 3 4 5
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других) 1 2 3 4 5
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение 1 2 3 4 5
36. Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост. 1 2 3 4 5
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления. 1 2 3 4 5
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт 1 2 3 4 5
39. Вы полагаете, что поддержка др. людей очень помогает Вам в кризисных ситуациях 1 2 3 4 5
40. В кризисных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать. 1 2 3 4 5
41. В кризисных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты 1 2 3 4 5
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия 1 2 3 4 5
43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить 1 2 3 4 5
44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой 1 2 3 4 5
45. Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость 1 2 3 4 5
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты 1 2 3 4 5
47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач) 1 2 3 4 5
48. Вы уверены, что в кризисных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей 1 2 3 4 5

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ж

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»
1 2 3 4 5
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет 1 2 3 4 5
51. В кризисных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места. 1 2 3 4 5
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую
1 2 3 4 5
53. Цель оправдывает средства. 1 2 3 4 5
54. В кризисных ситуациях Вы бываете агрессивны 1 2 3 4 5

Таблица – 1.

Субшкала	Номера утверждений	Результат в баллах
1. Ассертивные действия	1,10,19,28*,37,46*	20
2. Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	25
3. Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	22
4. Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	17
5. Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	18
6. Избегание	6,15,24,33,42,51	19
7. Непрямые действия	7,16,25,34,43,52	23
8. Асоциальные действия	8,17,26,35,44,53	17
9. Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	19

Примечание «*» обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного респондента сопоставляются с данными, представленными в таблице. Данные респондента выделены в таблице жирным курсивом.

Таблица – 2.

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные (уверенные)	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-19	20-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-12	13-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
8	Асоциальная	Жесткость, ценичность	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6-13	14-18	19-30

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ж**Оценка общего индекса конструктивности способов преодолевающего поведения (ИК)**

ИК рассчитывается для определения степени конструктивности поведения.

ИК=АП:ПА

АП – сумма показателей субшкал 1,2,3

ПА – сумма показателей субшкал 6,8,9

Конструктивная стратегия является «здоровым» и активным преодолением, а в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

ИК \leq 0,85 – низкая конструктивность

ИК = {0,86 – 1,1} – средняя конструктивность

ИК > 1,1 – высокая конструктивность

ИК=67:55=1,2 – высокая конструктивность.

ПРИЛОЖЕНИЕ И

МЕТОДИКА СЖО «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ»

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе:

3—полностью согласен (согласна)

2—согласен (согласна)

1—скорее согласен (согласна), чем не согласен (согласна)

0—если оба утверждения на Ваш взгляд одинаковы верны

№№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОЦЕНКА							УТВЕРЖДЕНИЯ
1	Обычно мне очень скучно.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Обычно я полон энергии.
2*	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5*	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6*	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7*	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10*	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И

Продолжение таблицы

11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13*	Я человек очень обязательный.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Я человек совсем не обязательный.
14*	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по-своему желанию.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15*	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18*	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19*	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20*	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И

ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

ТЕСТ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ (СЖО)

Ф.И.О. _____ КУРС _____ ГРУППА _____ СТАЖ _____ ПОЛ _____
ВОЗРАСТ _____

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ _____ ДАТА _____

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

№№	Ответ (сырые)	Оценка (перевод)	№№	Ответ (сырые)	Оценка (перевод)	№№	Ответ (сырые)	Оценка (перевод)
1			8			15*		
2*			9			16		
3			10*			17		
4			11			18*		
5*			12			19*		
6*			13*			20*		
7*			14*					

Правила прямого и обратного периода ответов испытуемого в баллы.

Перевод	Шкала для ответов						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Прямой	1	2	3	4	5	6	7
Обратный *	7	6	5	4	3	2	1

Обработка текста.

№	Названия шкал	Номера утверждений						Сумма	Х – для мужчин	Х – для Женщин
		3	4	10	16	17	18			
1	ЦЕЛИ								32,90	29,38
2	ПРОЦЕСС	1	2	4	5	7	9		31,09	28,80
3	РЕЗУЛЬТАТ	8	9	10	12	20			25,46	23,30
4	ЛК - Я	1	15	16	19				21,13	18,58
5	ЛК – ЖИЗНЬ	7	10	11	14	18	19		30,14	28,70

ПРИЛОЖЕНИЕ К

МЕТОДИКА LSI «LIFE STYLE INDEX»

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расстаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К

38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Порнография вызывает у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Обработка результатов

С помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью ключа определяется напряженность защиты, которая равна $n/N \times 100\%$, где n – число положительных ответов по шкале данной защиты, N – число всех утверждений, относящихся к шкале. Тогда ОНЗ в целом равна $S_n/92 \times 100\%$, где S_n – сумма всех положительных ответов по опроснику. С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

По утверждению некоторых ученых (В.Г. Каменская, Р.М. Грановская и др.), наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Ключ

№	Название шкал	Номера утверждений	n
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

**АНКЕТА «ФЕНОМЕН ЛИЧНОСТНОГО РОСТА В СТРУКТУРЕ «Я –
КОНЦЕПЦИИ» СПОРТСМЕНА»**

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА

Ка ф е д р а п с и х о л о г и и

**ФЕНОМЕН
ФЕНОМЕН
ЛИЧНОСТНОГО
ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА В
СТРУКТУРЕ
"Я-КОНЦЕПЦИИ"
"Я-КОНЦЕПЦИИ"
СПОРТСМЕНА.
СПОРТСМЕНА.**

*Санкт – Петербург
2012*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

А. Дайте 10 ответов на вопрос: *КТО Я ТАКОЙ?* Сделайте это в обычном темпе, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они приходят в голову.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Б. Ответьте на тот же вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас Ваши *МАТЬ ИЛИ ОТЕЦ* (выберите одного).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по Вашему мнению, **отозвались бы** о Вас Ваш лучший друг (подруга).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Д. Теперь представьте, что бы **изменилось в Вашей жизни и в Вашей личности**, если бы у Вас **не было** качества или особенности Вашего поведения, которое записано под цифрой 10. Полученный ответ нужно записать ниже под цифрой 1. Аналогично следует поступить и с оставшимися 9-ю характеристиками.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

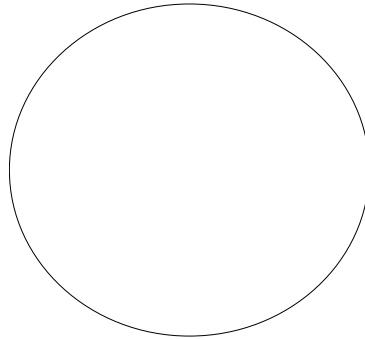
ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Е. Используя полученную информацию о себе, следует записать ниже в таблицу **5 положительных и 5 отрицательных** личностных качеств, которые с Вашей точки зрения у Вас есть.

№№ п/п	Отрицательные качества	%
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
№№ п/п	Положительные качества	%
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Σ		<u>100%</u>

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Ж. Нужно графически представить занимаемую **площадь** каждого качества в структуре Вашей личности, принимая за 100 % все десять качеств.



З. Следует выписать отдельно пять самых отрицательных и пять самых положительных Ваших качеств и подумать о том, что **объединяет** их, какая **проблема** приводит к их поляризации, какой **внутри личностный конфликт** скрывается за **противоречием**, которое формирует поляризацию этих качеств.

Примечание: заполнение таблицы выполняется снизу вверх (начиная с № 1).

№№ п/п	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА	ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВО
5.	_____ _____	_____ _____	_____ _____
4.	_____ _____	_____ _____	_____ _____
3.	_____ _____	_____ _____	_____ _____
2.	_____ _____	_____ _____	_____ _____
1.	_____ _____	_____ _____	_____ _____

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Л



P.S.

Внутриличностный конфликт, является причиной формирования потребностей, мотивов и ценностей, которые в свою очередь развивают личность и ее качества.

Поэтому эти противоречия или полярные качества выполняют позитивную, развивающую и формирующую роль в становлении личности человека.

Вы и должны определить точки развития собственной личности.

ПРИЛОЖЕНИЕ М

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАСТНИКА СПТ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА»**

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА

Кафедра психологии

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАСТНИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

*Психологическая
подготовка
спортсмена*

**Дневник для тренеров и спортсменов
всех специальностей**

ФИО: _____

Возраст: _____

Пол: _____

Сп. разряд (сп. звание): _____

тренер

Вид деятельности: спортсмен

судья

Стаж занятий: _____

Дата: _____

САНКТ- ПЕТЕРБУРГ

2012 г.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

№№ п/п	ПЛАН РАБОТЫ УЧАСТНИКА СПТ	стр.
1.	Введение: дневник участника СПТ.....	3
2.	<i>День первый: «Основы психологии кризисов»</i>	4
3.	<i>День второй: «Переживание кризисных ситуаций в спорте».</i>	8
4.	<i>День третий: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте»</i>	12
5.	<i>День четвертый: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни»</i>	16
6.	<i>День пятый: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена»</i>	20
7.	<i>Структура психологической подготовки.....</i>	24
8.	Описание жизненно-важного (судьбоносного) пикового переживания.....	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ДНЕВНИК УЧАСТНИКА СПТ

Предлагаем Вам принять участие в социально-психологическом тренинге (СПТ): «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

Просим Вас фиксировать различные этапы прохождения СПТ, которые нашли отражение в Вашем сознании:
/При описании необходимо указать следующие моменты и ответить на вопросы:

- Подробное описание поворотных моментов СПТ, динамику Вашей психики на различных этапах тренинга.
- Чувство ограниченности или не защищенности.
- Какие ощущения, чувства, желания, мысли и поступки являются главными в различные моменты СПТ?
- Какие способы поведения Вы использовали на разных этапах СПТ?
- Какие методы, способы, приемы, действия Вы предпринимали на соревнованиях и на тренинге для преодоления стрессов, конфликтов и кризисов?
- Какие ритуалы Вы используете перед соревнованиями?
Поделитесь, пожалуйста, своим *ОПЫТОМ* решения *СПОРТИВНЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ*.

Конечная цель социально-психологического тренинга состоит в формировании Вашей психологической подготовки к оптимальному и эффективному поведению в различных острых, рискованных, стрессовых, конфликтных и кризисных спортивных ситуациях.

Данная программа СПТ предлагает систему мероприятий, направленных на комплексное решение психологических проблем у спортсменов, находящихся в затруднительном положении по тем или иным причинам.

Она ориентирована на поиск главных причин, приводящих к различным затруднениям и формирование необходимых навыков их успешного преодоления. Оказание психологической помощи в устранении психологической зависимости от пережитых кризисных ситуаций, в психологической поддержке спортсменов, находящихся в кризисных ситуациях, в состоянии беспокойства, неуверенности и тревоги.

Все данные, полученные в ходе проведения социально-психологического тренинга будут строго конфиденциальны и не подлежат публичному обсуждению. Поэтому, пожалуйста, будьте искренны в своих ответах на предложенные вопросы, так как результаты СПТ будут зависеть исключительно от Вашей активности.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «КРИЗИСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА».

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ»

Тема дня: ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ В СПОРТЕ		
Цель: «Введение спортсменов в социально-психологический тренинг (СПТ), создание чувства единства, атмосферы открытости и доверия в группе»		
Задачи:		
1. Сформировать у участников тренинга представления о сущности, принципах и правилах поведения в СПТ.		
2. Создать доверительную атмосферу в группе.		
3. Сформировать представления об основах коммуникативной культуры.		
4. Провести знакомство, диагностику и коррекцию мотивации, ожиданий, опасений участников СПТ.		
Материал: 1. Рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».		
2. Опросник: Методика диагностики качеств.		
3. Набор карточек с различными качествами личности.		
4. Психодиагностика коммуникативных качеств.		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1.	Введение группового регламента и его обсуждение.	0.30
2.	Знакомство участников группы друг с другом по специальной технологии. Анализ знакомства	0.40
3.	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало первого дня)	0.05
4.	Перерыв	0.10
5.	Упражнения на знакомство. Групповая дискуссия: «Мои коммуникативные трудности».	0.50
6.	Перерыв	0.10
7.	Мини-лекция на тему: «Особенности психологических кризисов у спортсменов».	0.30
8.	Упражнение «Анализ психологического кризиса в жизни и спорте».	0.50
9.	Обеденный перерыв	1.00
10.	Упражнение, направленное на установление контакта. Отработка техники вербализации. Упражнение «Доверительное падение». Упражнение «Успех».	0.40
11.	Перерыв	0.10
12.	Упражнение на релаксацию. Задание «Письменный отчет». Упражнение «Стрела».	0.20
13.	Подведение итогов дня. Домашнее задание.	0.30
14.	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец первого дня)	0.05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М1. Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2. Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3. Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4. Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5. Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6. Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7. Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8. Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

9. Оцените уровень своей **УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ** в данный момент:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (КОНЕЦ ПЕРВОГО ДНЯ)

1.Оцените уровень своей *ОТКРЫТОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2.Оцените уровень своей *ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3.Оцените уровень своей *ОТВЕТСТВЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4.Оцените уровень своей *КОНФЛИКТНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5.Оцените уровень своей *ЗАЩИЩЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6.Оцените уровень своей *ЭНЕРГИЧНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7.Оцените уровень своей *ИНИЦИАТИВНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8.Оцените уровень своей *ВЫДЕРЖКИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ЗА 1 ДЕНЬ:

I. ВАША САМООЦЕНКА:

<p>Понравившуюся фигуру перечеркнуть:</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 50px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; border-radius: 50%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div>	<p>Зачеркнуть цифру, соответствующую Вашему состоянию сейчас</p> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Очень</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="padding: 5px;">Очень</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">плохое</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="padding: 5px;">хорошее</td> </tr> </table>	Очень	1	2	3	4	5	Очень	плохое						хорошее
Очень	1	2	3	4	5	Очень									
плохое						хорошее									

II. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНИНГОМ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
низкая					высокая				

III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТРЕНИНГУ.

№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
1		
2		
3		
4		
5		

IV. САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЭПИЗОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ «ПРОРЫВ», ЧТО-ТО ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ, В ЧЕМ-ТО РАЗОБРАТЬСЯ

V. О ЧЕМ ПРИШЛОСЬ ЗАДУМАТЬСЯ, ЧТО ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВОЗНИКАЛИ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА?

VI. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБСУДИТЬ НА ТРЕНИНГЕ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ДЕНЬ ВТОРОЙ: «ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ»

Тема дня: Переживание кризисных ситуаций в спорте.		
Цель: Обучение технике повторного переживания психологических кризисов в спорте		
Задачи: 1.Обучить позитивному коммуникативному поведению в кризисных ситуациях. 2.Сформировать навыки асертивного поведения в кризисных спортивных ситуациях. 3.Обучить навыкам повторного переживания кризисных спортивных ситуаций.		
Материал: 1.Цветовой тест Люшера. 2.Методика: «Уверенность в себе». 3.Диагностика мотивационной структуры личности.		
№ п/п	Название психологических упражнений	Продолжительность
1.	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало второго дня)	0.05
2.	Анализ полученной информации, состояния, ожиданий.	0.30
3.	Проверка домашнего задания. Групповая работа на тему: «Дискуссия о перенесенных психологических кризисах и об индивидуально-субъективных способах их преодоления в спорте».	1.30
4.	Игра «Вождение слепого». Дискуссия.	0.40
4.	Диагностическая часть: «Оценка уверенности в себе».	0.20
5.	Перерыв	0.10
6.	«Теоретическая модель переживаний Эрхарда».	0.15
7.	Обеденный перерыв:	1.00
8.	«Индивидуальная работа с переживаниями кризисных ситуаций в спорте каждого участника СПТ».	1.30
9.	Психологический анализ переживаний в детстве.	1.00
10.	Упражнение: Переработка эмоциональных состояний, возникающих при повторном переживании кризисной ситуации.	0.20
11.	Перерыв	0.10
12.	Ролевая игра «Тренер – Спортсмен» Вербовка.	0.20
13.	Анализ сессии, состояния.	0.20
14.	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец второго дня)	0.05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М
ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (НАЧАЛО ВТОРОГО ДНЯ)

1.Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2.Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3.Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4.Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5.Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6.Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7.Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8.Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (КОНЕЦ ВТОРОГО ДНЯ)

1. Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2. Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3. Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4. Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5. Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6. Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7. Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8. Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ЗА 2 ДЕНЬ:

I. ВАША САМООЦЕНКА:

<p>Понравившуюся фигуру перечеркнуть:</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; border-radius: 50%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div>	<p>Зачеркнуть цифру, соответствующую Вашему состоянию сейчас</p> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Очень</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="padding: 5px;">Очень</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">плохое</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="padding: 5px;">хорошее</td> </tr> </table>	Очень	1	2	3	4	5	Очень	плохое						хорошее
Очень	1	2	3	4	5	Очень									
плохое						хорошее									

II. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНИНГОМ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
низкая					высокая				

III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТРЕНИНГУ.

№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
1		
2		
3		
4		
5		

IV. САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЭПИЗОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ «ПРОРЫВ», ЧТО-ТО ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ, В ЧЕМ-ТО РАЗОБРАТЬСЯ

V. О ЧЕМ ПРИШЛОСЬ ЗАДУМАТЬСЯ, ЧТО ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВОЗНИКАЛИ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА?

VI. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБСУДИТЬ НА ТРЕНИНГЕ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ДЕНЬ ТРЕТИЙ: «ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ»

Тема дня: ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ		
Цель: Укрепление и усиление навыков конструктивного поведения в кризисных ситуациях.		
Задачи: 1. Сформировать знания о психологических правах личности. 2. Овладение навыками ассертивного поведения в кризисных ситуациях. 3. Обучение конструктивному поведению в конфликтных и кризисных ситуациях в спорте.		
№	Название психологических упражнений	Продолжительность
1.	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало третьего дня)	0.05
2.	Обсуждение предыдущего занятия..	0.10
3.	Мини-лекция на тему: «Психологические права человека».	0.30
4.	Упражнение «Мои права»	0.30
5.	Перерыв	0.10
6.	Диагностика ассертивного поведения.	0.10
7.	Мини лекция на тему: Преодоление психологических кризисов в спорте».	0.30
8.	Групповая дискуссия на тему:«Способы преодоления психологических кризисов и кризисных ситуаций в спорте».	0.40
9.	Обеденный перерыв	1.00
10.	Мини-лекция на тему: «Специфика конфликтов в спорте».	0.40
11.	Перерыв	0.05
12.	Упражнение. «Поездка на соревнование».	0.50
13.	Перерыв	0.10
14.	Упражнение. Ролевая игра «Кто поедет?».	0.40
15.	Упражнение «Конфликт и борьба мотивов на соревнованиях».	0.40
16.	Упражнение Согласование мотивов».	0.20
17.	Перерыв	0.10
18.	Упражнение «Релаксация».	0.40
19.	Подведение итогов дня.	0.10
20.	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец третьего дня)	0.05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (НАЧАЛО ТРЕТЬЕГО ДНЯ)

1. Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2. Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3. Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4. Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5. Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6. Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7. Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8. Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (КОНЕЦ ТРЕТЬЕГО ДНЯ)

1. Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2. Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3. Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4. Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5. Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6. Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7. Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8. Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ЗА 3 ДЕНЬ:

I. ВАША САМООЦЕНКА:

<p>Понравившуюся фигуру перечеркнуть:</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; border-radius: 50%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></div> </div>	<p>Зачеркнуть цифру, соответствующую Вашему состоянию сейчас</p> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Очень</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="padding: 5px;">Очень</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">плохое</td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="padding: 5px;">хорошее</td> </tr> </table>	Очень	1	2	3	4	5	Очень	плохое						хорошее
Очень	1	2	3	4	5	Очень									
плохое						хорошее									

II. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНИНГОМ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
низкая					высокая				

III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТРЕНИНГУ.

№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
1		
2		
3		
4		
5		

IV. САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЭПИЗОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ «ПРОРЫВ», ЧТО-ТО ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ, В ЧЕМ-ТО РАЗОБРАТЬСЯ

V. О ЧЕМ ПРИШЛОСЬ ЗАДУМАТЬСЯ, ЧТО ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВОЗНИКАЛИ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА?

VI. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБСУДИТЬ НА ТРЕНИНГЕ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: «ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ»

Тема дня: ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ		
Цель: Способы преодоления кризисных ситуаций.		
Задачи: 1. Сформировать представление о психологическом кризисе как средстве развития личности спортсмена. 2. Обучение технологии трансформации психологических кризисов в личностный рост спортсмена. 3. Формирование знаний о психологической защите спортсмена.		
№	Название психологических упражнений	Продолжительность
1.	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало четвертого дня).	0.05
2.	Обсуждение прошедшего дня.	0.10
3.	Дискуссия на тему «Что необычного было в твоей жизни».	0.20
4.	Дискуссия на тему «Психологические барьеры».	0.30
5.	Перерыв.	0.10
6.	Упражнение «Упражнение три года».	0.40
7.	Упражнение «Изменения отношения к кризисной ситуации».	0.40
8.	Упражнение «Поворотный пункт»	0.50
9.	Упражнение. «Техника Шапиро».	0.30
10.	Обеденный перерыв.	1.00
11.	Мини-лекция «Психологическая защита человека».	0.30
12.	Перерыв	0.10
13.	Упражнение. «Вертушка».	1.00
14.	Перерыв	0.10
15.	Упражнение. «Выйди из круга».	0.30
16.	Упражнение «Идеальная модель»	0.40
17.	Подведение итогов дня.	0.20
18.	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец четвертого дня).	0.05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М
ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (НАЧАЛО ЧЕТВЕРТОГО ДНЯ)

1.Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2.Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3.Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4.Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5.Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6.Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7.Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8.Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М
ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (КОНЕЦ ЧЕТВЕРТОГО ДНЯ)

1.Оцените уровень своей *ОТКРЫТОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2.Оцените уровень своей *ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3.Оцените уровень своей *ОТВЕТСТВЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4.Оцените уровень своей *КОНФЛИКТНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5.Оцените уровень своей *ЗАЩИЩЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6.Оцените уровень своей *ЭНЕРГИЧНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7.Оцените уровень своей *ИНИЦИАТИВНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8.Оцените уровень своей *ВЫДЕРЖКИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

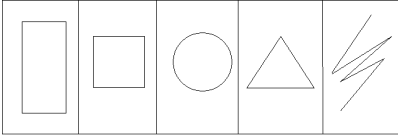
0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М**ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ЗА 4 ДЕНЬ:**

I. ВАША САМООЦЕНКА:

Понравившуюся фигуру перечеркнуть:	Зачеркнуть цифру, соответствующую Вашему состоянию сейчас														
	<table border="1"> <tr> <td>Очень</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>Очень</td> </tr> <tr> <td>плохое</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>хорошее</td> </tr> </table>	Очень	1	2	3	4	5	Очень	плохое						хорошее
Очень	1	2	3	4	5	Очень									
плохое						хорошее									

II. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНИНГОМ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
низкая					высокая				

III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТРЕНИНГУ.

№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
1		
2		
3		
4		
5		

IV. САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЭПИЗОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ «ПРОРЫВ», ЧТО-ТО ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ, В ЧЕМ-ТО РАЗОБРАТЬСЯ

V. О ЧЕМ ПРИШЛОСЬ ЗАДУМАТЬСЯ, ЧТО ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВОЗНИКАЛИ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА?

VI. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБСУДИТЬ НА ТРЕНИНГЕ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ДЕНЬ ПЯТЫЙ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА».

Цель: Личностный рост в структуре «Я – концепции» спортсмена.		
Задачи: 1. Анализ опыта переживания психологических кризисов в спортивной деятельности. 2. Выработка уверенного поведения у спортсмена. 3. Освоение техник саморегуляции в спорте. 4. Развитие потенциала личности спортсмена на основе «Я – концепции».		
№	Название психологических упражнений	Продолжительность
1.	Диагностика психологических показателей спортсменов (начало пятого дня).	0.05
2.	Обсуждение прошедшего дня.	0.10
3.	Работа с анкетой: «Феномен личностного роста в структуре спортсмена».	0.30
4.	Диагностика данных анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена».	0.50
5.	Перерыв.	0.10
6.	Дискуссия и самопознание на тему: «Я – концепции спортсмена».	0.40
7.	Мини-лекция на тему: «Феномен личностного роста в структуре Я – концепции спортсмена».	0.30
8.	Упражнение «Круг субличностей».	0.10
9.	Упражнение «Диалог субличностей».	0.10
10.	«Психодрама субличностей».	1.00
11.	Обеденный перерыв.	1.00
12.	Мини-лекция на тему: «Уверенность в себе».	0.20
13.	Упражнение «Железнодорожная касса».	0.30
14.	Перерыв.	0.10
15.	Мини-лекция на тему: Саморегуляция в структуре личности спортсмена..	1.00
16.	Упражнение на дыхание	0.10
17.	Упражнение для снижения тонуса мышц	0.10
18.	Упражнение «Самоприказ».	0.10
19.	Упражнение «Самопрограммирование».	0.10
20.	Упражнение. «Рисование».	0.10
21.	Упражнение «Ресурсное состояние».	0.10
22.	Перерыв	0.10
23.	Упражнение «Источник энергии».	0.10
24.	Упражнение «Сон победителя».	0.30
25.	Окончание: обсуждение занятия и завершение групповой работы.	0.20
26.	Диагностика психологических показателей спортсменов (конец пятого дня).	0.05

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М
ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (НАЧАЛО ПЯТОГО ДНЯ)

1.Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2.Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3.Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4.Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5.Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6.Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7.Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8.Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (КОНЕЦ ПЯТОГО ДНЯ)

1. Оцените уровень своей **ОТКРЫТОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

2. Оцените уровень своей **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

3. Оцените уровень своей **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

4. Оцените уровень своей **КОНФЛИКТНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

5. Оцените уровень своей **ЗАЩИЩЕННОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

6. Оцените уровень своей **ЭНЕРГИЧНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

7. Оцените уровень своей **ИНИЦИАТИВНОСТИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

8. Оцените уровень своей **ВЫДЕРЖКИ** в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

9.Оцените уровень своей *УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

10.Оцените уровень своей *СОЗНАТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

11.Оцените уровень своей *ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

12.Оцените уровень своей *ТРЕВОЖНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

13.Оцените уровень своей *НЕЗАВИСИМОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

14.Оцените уровень своей *ОБЩИТЕЛЬНОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

15.Оцените уровень своей *ИСКРЕННОСТИ* в данный момент:

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

16.Оцените уровень своего *САМОПОЗНАНИЯ* в данный момент:

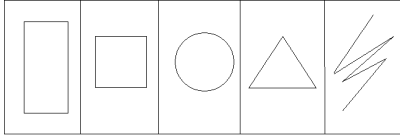
0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Очень низкий уровень

Очень высокий уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М**ОТЧЕТ УЧАСТНИКА ТРЕНИНГА ЗА 5 ДЕНЬ:**

I. ВАША САМООЦЕНКА:

Понравившуюся фигуру перечеркнуть:	Зачеркнуть цифру, соответствующую Вашему состоянию сейчас														
	<table border="1"> <tr> <td>Очень плохое</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>Очень хорошее</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Очень плохое	1	2	3	4	5	Очень хорошее							
Очень плохое	1	2	3	4	5	Очень хорошее									

II. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНИНГОМ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

низкая

высокая

III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТРЕНИНГУ.

№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ
1		
2		
3		
4		
5		

IV. САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЭПИЗОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ «ПРОРЫВ», ЧТО-ТО ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ДЛЯ СЕБЯ, В ЧЕМ-ТО РАЗОБРАТЬСЯ

V. О ЧЕМ ПРИШЛОСЬ ЗАДУМАТЬСЯ, ЧТО ЗАХОТЕЛОСЬ СДЕЛАТЬ, КАКИЕ ЧУВСТВА ВОЗНИКАЛИ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА?

VI. КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОБСУДИТЬ НА ТРЕНИНГЕ?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ М

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

-
- ■ А. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:
- I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
- II. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
- III. ПРЕДСТАРТОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
-
- ■ Б. СТОРОНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:
- - МОТИВАЦИОННАЯ СТОРОНА /область влечений, желаний, хотений, мотивов, убеждений и интересов/;
- - КОГНИТИВНАЯ СТОРОНА /область ощущений, восприятий, представлений, воображений, мыслей т. е. знания/;
- - ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТОРОНА /область переживаний, эмоций и чувств/;
- - РЕГУЛЯТОРНАЯ СТОРОНА /область воздействий, регуляции, управления, организации /или контроль, концентрация/;
- - ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СТОРОНА /умения, навыки, привычки, поступки/.
-
- ■ В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КРИТИЧЕСКИМ СПОРТИВНЫМ СИТУАЦИЯМ:
- - психологическая подготовка к стрессовым спортивным ситуациям;
- - психологическая подготовка к конфликтным спортивным ситуациям;
- - психологическая подготовка к кризисным спортивным ситуациям;
- - психологическая подготовка к экстремальным спортивным ситуациям;
-
- ■ Г. ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:
- - Психологическая подготовка в детстве.
- - Психологическая подготовка спортсмена младшего школьного возраста
- - Психологическая подготовка спортсмена-подростка
- - Психологическая подготовка спортсмена старшего школьного возраста
- - Психологическая подготовка взрослого спортсмена
-
- ■ Д. ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:
- - методы психорегуляции;
- - методы психотренинга;
- - методы психотерапии;
- - методы психологического консультирования и др.
-
- ■ Е. ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РИТУАЛОВ.

ПРИЛОЖЕНИЕ Н

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА (СПТ) «КРИЗИСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ - ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ В СПОРТЕ

«Вы не обязаны быть великими, чтобы начать,
но обязаны начать, чтобы стать великими.

Джо Сабах

1. Вводная часть. Введение группового регламента и его обсуждение.

Тактика ведущего-тренера. Первое занятие требует тщательной подготовки ведущего, поскольку от того, насколько ему удастся снять напряженность участников, создать благоприятную атмосферу в группе, зависит успех всего тренировочного цикла. Имеет большое значение объяснить участникам группы правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа, нужно объяснить, что групповая работа отличается от их прежнего общения и что отношения, которые будут развиваться в группе, могут быть совсем другими. Для групповой работы огромное значение имеет удачное начало. Особенно важно, чтобы все участники чувствовали себя в группе легко и свободно. При отсутствии доверительности в группе, ощущения сочувствия и переживания, невербальные упражнения будут приводить к эмоциональному дискомфорту и актуализации различных форм защитного поведения у участников (агрессия, отказ, рационализация и др.) Поэтому на первом занятии ведущий должен как бы «задавать» тон: познакомить участников друг с другом, с нормами группового поведения и продемонстрировать их собственным поведением в группе, вовлечь всех членов в групповую деятельность. Внимательно следить за поведением и самочувствием каждого участника, создавая условия для психологического комфорта.

В начале занятия ведущий-тренер знакомит участников с правилами поведения в группе. Правила необходимы для того, чтобы дать понять участникам тренинга, что именно от них ожидается, и сразу настроить спортсменов на достижение групповых целей.

Ведущий-тренер: «Поскольку мы проводим наши занятия в форме тренинга, то прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся с основными правилами поведения в группе».

1. **ОБРАЩЕНИЕ.** Общение между всеми участниками и ведущим на «ты» или по имени.
2. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так делают», «большинство так считают». Пытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «я думаю», «я считаю».
3. **КОНКРЕТНОСТЬ.** Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».
4. **ИСКРЕННОСТЬ.** Искренность в общении. Группа - это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать. Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

5. **ОТКРЫТОСТЬ.** Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают. Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6. **СТОП.** Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение проблемы. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренним в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим правилом. Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7. **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.** Принцип конфиденциальности - невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно оставаться между нами. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге. Лучше это делать непосредственно на занятии.

Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8. **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.** Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и сейчас». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

Поведение участников тренинга определяется как основными, так и дополнительными регламентами.

Основной регламент – это оговоренные правила поведения в группе. Они касаются, в первую очередь, прихода на занятия, возможность опозданий, права и обязанности каждого участника и ведущего, и др. Дополнительный регламент определяется в зависимости от работы группы и способствовал личностному росту каждого участника группы, созданию доверия, формированию сплоченности и единства, таким образом спортсмены взаимодействуют друг с другом, открыто высказывая свои мысли и переживания.

После этого участники обмениваются мнениями по поводу своих ожиданий от участия в группе. Ведущий-тренер, при этом, корректирует их взгляды на цели и задачи тренинга, отвечает на поступающие вопросы, даёт необходимые разъяснения.

После предварительного обсуждения правил поведения, ответов на вопросы о длительности занятий, времени, перерывов и т.д., начинается основная часть работы.

2. Практическая часть: Знакомство участников группы друг с другом по специальной технологии. Анализ знакомства

Начало связано со знакомством, которое можно проводить по-разному в зависимости от особенности группы. Важный момент - с кого начинать знакомство и как. Представляясь, каждый спортсмен может назвать своё имя дважды: первый раз, произнести его с положительными чувствами, т.е. так, как хотел бы, чтобы к нему обращались, второй раз с отрицательными чувствами, то есть так, как бы он не хотел, чтобы его называли. Объяснить, чем обусловлена необходимость знакомства и дальнейшем знакомстве заметить, что каждый может рассказать о себе то, что считает нужным, кто он такой, его интересы, всё, что угодно, плюс как обязательное условие - что помогает и что мешает в общении.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Имеет смысл представиться первым, задать алгоритм более доверительного, открытого и искреннего знакомства, специально дать практическую информацию о самом себе, что открывает возможность участникам СПТ также искренне рассказывать о себе.

После проведения знакомства обязательно необходимо обсуждение этого упражнения. Можно спросить у группы:

1. Что вы заметили особенного во время знакомства?
2. Как менялось Ваше состояние и состояние у других членов группы? И др.

3. Диагностика психологических показателей спортсменов (начало первого дня)

Спортсменам для выявления динамики показателей психологических качеств выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», разработанная совместно с Андреевым Вит.В. на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни, в которой спортсмены фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества, такие как искренность и инициативность, независимость и общительность, тревожность и конфликтность, выдержка и энергичность, ответственность и открытость, доброжелательность и защищенность, уверенность в себе и целеустремленность, самопознание и сознательность. (Приложение М).

4. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы. Эту операцию пересадки повторять по мере развития групповой динамики. Она позволяет разъединить тех участников группы, которые хорошо знакомы: уменьшить психологическую защищенность членов группы, стереотипность восприятия, возникает новое видение группы каждым её членом.

5. Практическая часть: Упражнения на знакомство.

После перерыва имеет смысл провести ещё несколько упражнений на знакомство:

1. Каждый член группы называет своё имя вместе с прилагательным, эпитетом, которое начинается на ту же букву, что и имя.
2. Кто-то первым называет свое имя. Все остальные по кругу повторяют его, стараясь произнести также как было произнесено автором имени, затем просят автора указать на тех членов группы, кто наиболее точно произнёс его имя, спросить его, что он чувствовал, когда произносили, повторяли его имя и дальше по кругу операция повторяется каждым членом группы.
3. Каждого участника по кругу просят рассказать историю своего имени: кто назвал его так, почему, в честь кого? Как он относился к своему имени в детстве, в подростковом возрасте, юности, как относится сейчас? Как ещё его называли? С чем он ассоциирует своё имя? Удобно или нет имя для него? Как он относится к другим людям с таким же именем?

Групповая дискуссия: «Мои коммуникативные трудности».

После перерыва и рассаживания на другие места дать необходимую информацию о психологии коммуникативного процесса и провести групповую игру: «Дискуссия» - анализ коммуникативных качеств. После окончания - обсуждение. Можно задать следующие вопросы:

1. Почему не решена задача?
2. Что не было сделано для решения задачи?
3. Можно углубить анализ обсуждения, обращаясь к каждому члену группы со следующими вопросами: понравилась игра или нет? Что еще можно было сделать? Что тебе мешало? Что лично ты не делал и что мог бы сделать для улучшения дискуссии?

6. Перерыв

После перерыва и пересадки:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

7. Теоретическая часть

Существенной частью работы в этот день является освоение современных представлений о психологическом кризисе у спортсмена и способов его преодоления, среди которых можно выделять:

- обусловленность восприятия ситуации глубинными личностными установками спортсмена;
- истинность результатов опыта психологического кризиса у спортсмена;
- представление о кризисной ситуации как о вызове жизни, возможности для испытания себя;
- представления о кризисной ситуации как источнике личностного развития;
- экзистенциальные последствия кризисных событий и переживаний.

Мини – лекция на тему: «Особенности психологических кризисов у спортсменов»

Определение и толкование кризиса

Как известно, в любой предметной области для однозначного понимания чрезвычайно важное значение имеет четкое определение тех или иных дефиниций. Для этого мы сопоставили определение этого понятия в разных авторитетных источниках.

Так, в одном из крупнейших толковых словарей живого великорусского языка, составленным в середине XIX века Владимиром Ивановичем Далем, слово «кризис» (лат.) толкуется, как перелом, переворот, решительная пора переходного состояния. А во врачебной практике под кризисом понимается внезапный переворот в болезни и постепенное разрешение (Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Вологда, 2012).

В Большой Российской Энциклопедии значение слова «кризис» толкуется более расширенно: «Кризис - (переломный момент);

Кризис (от греч. krisis — решение, поворотный пункт, исход), переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое положение;

Кризис (медицинский), резкий перелом в течении болезни, сопровождающийся быстрым снижением повышенной температуры тела и улучшением состояния больного. Кризис бывает, как правило, при остро начинающихся заболеваниях с быстрым нарастанием температуры (крупозное воспаление легких, малярия, возвратный тиф и др.). Сопровождается обильным («проливающим») потом, резкой слабостью, иногда — временным падением сердечной деятельности. Кризис — противоположность постепенного угасания болезненного процесса и спадения температуры — лизиса. От Кризиса отличают т. н. ложный Кризис, или псевдокризис, при котором происходит лишь временное снижение температуры и улучшение состояния больного. Критическое падение температуры может наступить и в результате удаления из организма гнойного очага или введения мощных антимикробных препаратов» (Современный Энциклопедический словарь. М. : Большая Рос. Энцикл., 1997).

В китайском языке слово «кризис» состоит из двух частей и обозначает опасность и возможность. (Baker F. Danger and opportunity // Peabody journal of education. 1943. P. 162)., Как показывает практика, в основном кризис - это итог неразрешенных вовремя проблем. Кризис может зародиться в ответ как на пустяковое событие, так и быть результатом накопления повторяющихся неудач. В момент кризиса личность находится как бы в тупике и не видит выхода из случившейся ситуации, пребывает в состоянии обреченности, сильно переживает. Но как раз, в этот момент, совершаются мощные когнитивные процессы, происходит переосмысление жизненных ценностей и человек открывается новой жизни.

Субъективное восприятие психологического кризиса спортсменами различных специализаций по результатам контент-анализа анкетных данных

В результате анализа психологической литературы, совместно с Андреевым В.В. была разработана анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов», (Приложение

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

А.), которая состоит из 11 разделов, касающихся различных психологических аспектов личности испытуемых нашей выборки. Полученные в результате анкетирования эмпирические данные были нами статистически обработаны, проанализированы и представлены в виде таблиц, графиков, рисунков и корреляционных матриц. Кроме того, когда требовался качественный анализ высказываний спортсменов, мы использовали метод контент-анализа.

Для раскрытия феноменологической сущности психологических кризисов, с которыми встречались испытуемые нашей выборки, был выполнен контент-анализ определений психологического кризиса. В результате анализа все определения психологических кризисов, близкие по смыслу, были объединены в блоки:

В результате интеграции полученных данных была предложена характеристика психологического кризиса. **«Психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознание спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления».**

8. Практическая часть: Упражнение «Анализ психологического кризиса в жизни и спорте».

Для актуализации кризисного опыта используется упражнение «Анализ психологического кризиса в жизни и спорте»: участники представляют себя в одной из кризисных жизненных или спортивных ситуаций. Им необходимо ответить на вопросы:

1. Что хорошего, что плохого для меня в этой ситуации?
2. Какой способ действий в ней привел (бы) к нужной мне цели?
3. Какие у меня были мало осознаваемые желания?
4. Каковы реальные возможности для меня и данной ситуации?
5. Каковы последствия каждого из возможных решений?
6. Что изменилось в моей жизни после этой ситуации, чему она меня научила?

9. Обеденный перерыв

10. Практическая часть. Упражнение «Доверительное падение»

Упражнение направлено на установление контакта, сближения команды спортсменов, установление между ними доверительных отношений, актуализация отношения доверия к людям, отработка техники вербализации.

Ведущий–тренер объясняет, что упражнение выполняется в парах. Один падает, на прямых ногах, не переступая с ноги на ногу, не пытаясь избежать падения. Подхватывающий встает устойчиво в полуметре за спиной падающего партнера. Руки у подхватывающего вытянуты с открытыми ладонями.

Прежде чем партнер будет падать, обратите внимание на свои чувства.

Затем поменяйтесь друг с другом ролями.

Дискуссия.

В конце упражнения члены группы делятся своими впечатлениями друг о друге.

Можно спросить:

Какие ощущения были у спортсмена в роли подхватывающего, а какие в роли падающего?

Что было сложным?

Чего опасались?

Закрывал ли падающий глаза при падении?

Сложно ли было подхватывающему удержать партнера?

Оценить, как они вместе справились с задачей.

Упражнение «Успех».

Упражнение нацелено на формирование оптимизма и на придание силы спортсменам в том, что они способны достичь успеха.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Важно при выполнении упражнения создать атмосферу нирваны, с помощью спокойной и безмятежной музыки.

Ведущий-тренер спокойным голосом предлагает спортсменам сесть по удобнее в кресла, расслабиться, снять мышечное напряжение и представить, что спортсмены находятся в большом зале, впереди подиум, а вокруг много людей. На подиуме стоит человек, а перед ним светящийся предмет, от которого идет сильное свечение. Человек говорит об успехе. Слушайте внимательно его!

Человек называет Ваше имя, говорит, что Вы – успешный спортсмен, и вызывает на подиум. Вы идете на подиум, окружающие Вас люди начинают Вас поздравлять с победой, аплодируют, говорят комплименты. Вы поднимаетесь на подиум, и Вам дарят букет прекрасных благоухающих роз. Вы берете чудесный букет и вбираете в себя аромат свежих цветов. Вы успешны и счастливы! А теперь возвращайтесь сюда, в нашу комнату.

Дискуссия.

Спортсмены делятся своим чувствами и эмоциями, смогли ли они почувствовать себя в ореоле славы и успеха?

Если удалось представить себя успешным и победителем, как запомнилось это состояние?

11. Перерыв

После перерыва и пересадки:

12. Практическая часть: Упражнение на релаксацию.

Задание: «Письменный отчет». Итак, мы с вами познакомились. Теперь запишите в своих рабочих тетрадях, с какой целью вы сюда пришли и что вы ожидаете от занятий в этой группе. Сформулируйте свои цели и ожидания максимально четко. Вообразите себе, что перед вами в любом месте аудитории стоит наиболее решительный человек в мире. Вообразили? Теперь станьте на это место и сообщите свои цели остальным участникам группы.

Упражнение: «Стрела». Мы пропустили через свое сознание огромное количество информации. Завтра всю ее мы используем для самопознания, а потом — и для самоизменений. Но для того, чтобы достичь определенных изменений, прежде необходимо четко знать, чего вы хотите. Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Если кто-то ничего не сможет представить, просто отдыхайте. Вообразите, что держите в руках лук. Ощутите мышцами ног, как сильно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву со стрелой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. А теперь попробуйте ясно и четко увидеть впереди себя цель. Посмотрите, как указывает на нее острие стрелы. Ваш лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно в цель. Ощутите, сколько энергии сконцентрировано в кажущемся спокойствии заряженного лука. Вам надо лишь отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее направленность на цель. Ничего больше не существует для стрелы — лишь цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, отступлений. Стрела летит прямо и входит точно в середину мишени. Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность (1 минута). Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза. Каждому члену группы предоставляется возможность высказаться о проделанной работе и ответить на следующие вопросы:

- 1) Каково ваше общее представление о работе?
- 2) На что Вы обратили особое внимание, что осталось в памяти?
- 3) Что бы Вы пожелали для улучшения работы в следующий день?
- 4) Дайте, пожалуйста, ассоциацию своему состоянию, в каком Вы находились в начале дня и сейчас.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

13. Заключительная часть: Домашнее задание.

В конце занятия ведущий предлагает всем членам группы подготовить дома рисунок на тему: «Моя главная проблема в спорте». При этом обязательно подчеркнуть, что при его выполнении следует ориентироваться на свои эмоциональные переживания, рисовать то, что «пришло в голову», избегая излишней «интеллектуализации».

14. Диагностика психологических показателей спортсменов (конец первого дня)

Спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества

Напомнить! Завтра встреча в это же время. Есть ли возражения о начале и об окончании занятий, о времени перерывов и т. д. Высказать несколько позитивных замечаний о работе группы. Попрощаться.

ДЕНЬ ВТОРОЙ – ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ

Ни один ветер не будет попутным,

Если не знаешь куда плыть.

Сенека

Тактика ведущего-тренера. На этом занятии ведущий во многом выступает как психолог-консультант, сообщает новую для участников информацию о переживаниях, поясняет и раскрывает алгоритм переживания и т.п. В то же время он не должен занимать директивную позицию. Стимулируя активность членов группы и периодически передавая им инициативу, участвуя во всех предлагаемых упражнениях, он должен «разрушить» групповые ожидания по отношению к нему как к учителю в традиционном смысле слова. Кроме того, на этом занятии очень важно создать у участников мотивацию на достижение стремления преодолеть скованность и «эмоциональные зажимы».

1. Диагностика психологических показателей спортсменов (начало второго дня)

В начале занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

2. Анализ полученной информации, состояния, ожиданий.

Участники обмениваются мнениями о предыдущем занятии, о своём самочувствии, рассказывают как он выполнил домашнее задание, какие выводы он для себя сделал. Обсуждение идёт по кругу. Кроме того, каждый дает ассоциацию своему состоянию, в котором находится в настоящий момент.

3. Практическая часть: Проверка домашнего задания.

Проводится анализ домашнего задания. Руководитель организует обсуждение рисунков таким образом, чтобы максимально активизировать самих участников на психологическую интерпретацию символического материала. Это способствует тому, что они быстро осознают свою «психологическую компетентность» и изменяют ожидания по отношению к ведущему как к консультанту, т.е. это способствует перестройке отношения к занятиям как к групповому процессу.

Кроме того, обсуждение рисунков выполняет функцию первоначальной само- и взаимодиагностики членов группы, а также «расшатывает» их эгоцентрические установки.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

4. Разминка.

В качестве разминки, для включения всех участников группы в работу, с целью определить степень доверия участников тренинга друг к другу, можно использовать игру «Вожделение слепого».

Ведущий-тренер: «Разбейтесь на пары выбрав себе в партнеры человека, с которым меньше всего общаетесь. В каждой паре один из вас будет ведущий, второй – ведомый, глаза у которого должны быть закрытыми. Через 5 минут – смена ролей. При выполнении упражнения сохраняется молчание.

Ведущему дается указание провести «слепого» партнера избегая препятствия, такие как стулья, ступеньки и др., так чтобы «слепой» чувствовал себя уверенно и спокойно.

Ведомый, в свою очередь, должен обращать внимание на свои ощущения, связанные с чувством полностью довериться другому.

Обсуждение:

Какие ощущения были у Вас, когда были «слепыми»?

Вели Вас аккуратно и уверенно?

Как Вы себя ощущали в роли вожатого, что предпринимали для того, чтобы партнер Вам доверял?

В какой роли Вам было комфортно: «ведущего» или «ведомого»?

Анализируя это задание в группе, ведущему-тренеру нужно обратить внимание на то, как спортсмены чувствуют себя, как меняется отношение участников по отношению друг к другу, т.к. при работе в парах, чувство взаимной поддержки, более близкого контакта, может либо укрепить доверие спортсменов друг к другу, либо наоборот, вызвать дискомфорт у ведомого участника из-за равнодушного отношения к себе ведущего.

5. Диагностическая часть: «Оценка уверенности в себе».

6. Перерыв

После перерыва и пересадки:

7. Теоретическая часть:

Мини-лекция: «Теоретическая модель переживаний Эрхарда»

Эрхардовский семинар-тренинг (известен также как ЭСТ-тренинг, от [англ. Erhard Seminars Training](#)) - организация, основанная [Вернером Эрхардом](#) в 1971 году, предлагающая двухнедельный (или 60-часовой) курс “The est Standard Training”. Цель семинара заключалась “в трансформации вашей способности испытывать переживания так, чтобы ситуации, которые вы пытаетесь изменить или с которой пытаетесь смириться, улучшились прямо при прохождении СПТ”, как говорил Эрхард и его последователи. ЭСТ-тренинги проходили с конца 1971 года до 1984 года.

Эрхард призывал участников ЭСТ жить своей жизнью, а не играть навязанные в прошлом роли. Джонатан Морено отмечал, что возможно участники были удивлены, насколько обучение было физически и эмоционально сложным и при этом философски глубоким. Он пишет, что важнейшей частью тренинга было освобождение человека от его прошлого.

Суть ЭСТ - повторно переживая сильное потрясение, обиду, кризис, ты освобождаешься от негативного прошлого, становясь свободным, сильным, уверенным человеком.

8. Обеденный перерыв.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

9. Практическая часть: «Индивидуальная работа с переживаниями кризисных ситуаций в спорте каждого участника СПТ».

Каждый участник СПТ рассказывает о своем сильном переживании, испытан с психологический кризис.

После высказываний каждого участника, дискуссия.

10. Практическая часть: Психологический анализ переживаний в детстве.

Каждый участник тренинга рассказывает о своем опыте переживания психологического кризиса в детстве.

После высказываний каждого участника, дискуссия.

11. Упражнение: Переработка эмоциональных состояний, возникающих при повторном переживании кризисной ситуации.

Цель: Преобразование негативных переживаний с помощью активного воображения.

Алгоритм работы с переживаниями:

1.Подготовительная стадия:

Важно полностью расслабиться, некоторое время подождать и войти в своё внутреннее пространство.

Необходимо ответить на следующие вопросы:

Когда происходила рассматриваемая кризисная ситуация?

Представьте кризисную ситуацию как можно более конкретно.

Какая была обстановка?

Где Вы находились?

Кто ещё присутствовал кроме Вас?

Представьте себя зрительно в данной ситуации, отметьте позу.

Какую точку зрения отстаивали Вы и другие участники ситуации?

О чём Вы думали?

Какие чувства Вы испытывали? Какие ощущения?

2.Стадия наблюдения:

-Где локализовано наблюдаемое переживание?

-Какие ощущения возникают в данный момент?

-В каких частях тела?

-Подберите ассоциацию к данным переживаниям. Какая у них форма?

-Величина?

-Цвет?

-Размер?

-Температура?

- Из какого оно материала? И т.д.

Необходимо следить за изменениями переживаний, ощущений, ассоциаций.

Примечание:

А) Через определённый промежуток времени возвратиться к данному ощущению, говоря себе: «Сейчас я осознаю...»

Б) Не стараться сознательно изменить состояние. Только пассивное наблюдение.

В) Замечайте факты сопротивления переживаниям.

3.Стадия завершения.

Переживание обычно заканчивается полным или частичным исчезновением негативных переживаний, происходит их трансформация.

Должны появиться позитивные признаки переживаний. Появляется уверенность в себе, чувство комфорта, чувство освобождения, лёгкости, свободы, прилив энергии.

После окончания работы необходимо подробно записать динамику процесса переживания.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

В заключении необходимо представить графически, динамику необходимых образов и ассоциаций.

Проводится анализ индивидуальных особенностей переживаний, суммируя данные нескольких жизненных ситуаций.

Примечание: эксперимент обязательно проводится только добровольно. Описывать саму ситуацию нет необходимости.

12. Перерыв.

13. Ролевая игра: «Тренер-спортсмен. Вербовка».

Примечание: особое внимание обратить на то, кого и как выбирать на роли:

1. Во-первых, не назначать, а предлагать - кто хочет участвовать в ролевой игре. В таком случае члены группы лучше включаются в работу.

2. Выбирать тех членов группы, кто еще не участвовал в ролевых играх.

3. Подбирать ролевую игру так, чтобы можно было представить, какая игра для данной пары лучше всего подойдет.

4. Более активного, экстравертного - выбирать на роль играющего, тренера в данном случае, а более интравертного - на роль спортсмена.

5. Во время обсуждения обязательно поблагодарить за игру, отметить, что играть труднее, чем наблюдать со стороны, так как во время игры включается «синдром, сцены». А преодолеть его не так просто. Зато и пользы от игры участник получает больше, чем наблюдатель. В роли спортсмена, либо другого субъекта ролевой игры желательно использовать всех членов группы. После проигрывания, вопрос к тренеру - кого легче было завербовать, кого сложнее.

Дискуссия: поиск причин неэффективной коммуникации.

14. Заключительная часть.

Далее следует обменяться информацией о том состоянии, в котором находится каждый член группы в данный момент.

Самыми существенными компонентами программы этого дня являются: введение представления о психической устойчивости к кризисным ситуациям, изучение ее компонентов, анализ их проявления и механизмов, обуславливающих их позитивное влияние.

К эмоциональным факторам психической устойчивости относятся: аффективная устойчивость, владение навыками саморегуляции, устойчивое позитивное мироощущение, доверие к миру, наличие богатого позитивного эмоционального личностного опыта.

К когнитивным факторам психической устойчивости относятся: способность к когнитивной оценке даже трагических событий, помогающая снизить их значимость и уменьшить, тем самым психотравмирующий эффект, уровень развития интеллекта, аналитическое мышление, способность к наблюдению за собой как бы со стороны, владение когнитивным оцениванием, способностью интеллектуально интерпретировать значения и возможности кризисной ситуации, хорошее развитие социального интеллекта, умение различать предвестники кризисной ситуации.

К поведенческим факторам психической устойчивости можно отнести: конструктивную поведенческую активность, наличие активных поведенческих стереотипов, включающихся, как только индивид определяет ситуацию как кризисную. Качественное своеобразие требуемой активности состоит в ее проблемной ориентированности в противоположность деструктивной активности, направленной на себя, на других людей или предметы внешнего мира. Ситуационная смелость, заключающаяся в решимости действовать, даже когда нет определенных прогнозов на успешность тех или иных действий, поведение спокойное, неторопливое, уверенное, ненапряженное, базирующееся на позитивных представлениях о себе.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

К ценностно-смысловым факторам психической устойчивости к кризисной ситуации мы отнесем: «присутствие духа», постконвенциональный уровень развития морального сознания, умение снижать субъективную значимость угрожаемой ценности, отношение к себе как к одному из ряда равных по качествам и праву на заботу и ответственность личностям, чувство осмысленности жизни, владение определенной культурой безопасности; экзистенциальный тонус, способность к экзистенциальному усилию, развитый интернальный тип контроля. Существенной частью тренингового дня является домашнее задание - на выбор или создание ресурсных текстов — текстов, прочтение которых поможет человеку настроиться на эффективное преодоление кризисной ситуации.

15. Диагностика психологических показателей спортсменов (конец второго дня)

Спортсмены делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали.

Ведущий отвечает на вопросы, возникшие у членов группы. Подведение итогов дня. Пожелания на завтра.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ: «ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ».

«Пессимист в каждой возможности
видит препятствие, оптимист в каждом
препятствии видит возможность»

У. Черчилль

1. Диагностика психологических показателей спортсменов (начало третьего дня)

В начале занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

2. Обсуждение предыдущего занятия

Тактика ведущего-тренера. Позиция ведущего должна быть менее директивна, чем на предыдущем занятии. Временами он может выступать в роли инструктора или тренера, но основной акцент должен быть сделан на то, чтобы направлять спонтанные реакции участников на достижение учебно-познавательных целей.

Следует учитывать, что к данному занятию, как правило, резко возрастает поведенческая активность и эмоциональная включённость участников в групповой процесс, в их вербальных и невербальных реакциях начинает проявляться система личных эмоциональных отношений. Поэтому очень важно, что с одной стороны, умело направить ход обсуждения групповых событий в русло конструктивного анализа и обобщение получаемого опыта, не допуская простой демонстрации своих интеллектуальных возможностей или эмоциональных побуждений, а с другой - «обезвреживать» возникающие острые ситуации и строго следит за соблюдением условий конструктивности обратной связи между участниками.

Начало дня традиционное: впечатления о вчерашнем дне, о самочувствии, ассоциации состояний.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

3. Теоретическая часть «Психологические права человека».

Вся жизнь и всё, что с нами происходит связано с потребностями нашего «Я»: в чувстве собственного достоинства и значимости, т.е. самоуважении и уважении окружающих, в цельности и в сохранении контроля над собой, ситуацией, в какой-то степени – окружающими. Как говорил Сенека: "У Вас большая власть, если Вы владеете собой».

Важно отметить, что потребности нашего «Я» имеют право на воплощение в жизнь, также как и потребности других людей. В тоже время, эти права нам не предоставляются, они нам даны, поэтому, не стоит их отстаивать.

Американский психолог К.Д Заслофф (Прихожан А.М., 2001, с.148) предложил перечень основных прав:

«Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержки;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «НЕТ, Спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общения;
- и меть свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- изменять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемны договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным вам людям;
- извиняться за то, что были сами собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле делать не можете;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было».

Важно отметить, что поскольку права имеют и другие люди, то следует уважать их права, так же, как Вы хотите, чтобы уважали ваши. Вот, что говорит «Билль об обязанностях личности».

Вы должны помнить, что:

1. Нельзя жить в обществе и быть свободным от общества – или то, или другое.
2. Мнение отличное от Вашего, может быть верным.
3. Никто не обязан вести себя так, как того хочется Вам.
4. Неприемлемый для Вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого.
5. Совет, основанный на чужом опыте, может уберечь Вас от ошибок.
6. Ваше чувство вины может указывать на недопустимость Вашего поведения.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

7. Окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место.

8. Никакие правила не освобождают Вас от ответственности за Ваши поступки.

Помните: у Вас есть обязанности перед самим собой, так же как и перед другими людьми.

4. Практическая часть: Упражнение «Мои права»

Целью упражнения является установление причин, препятствующих осуществлению прав личности.

Ведущий-тренер предоставляет возможность участникам тренинга поразмышлять над списком прав К.Д Заслофф:

Какие права Вы выполняете, какие нет?

Каждое право зачитывается, и спортсмены объясняют, как они выполняют права или что мешает их выполнить.

Обсуждаются причины не выполнения прав.

5. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

6. Диагностика ассертивного поведения.

7. Мини лекция на тему: Преодоление психологических кризисов в спорте»

Для формирования навыков преодоления психологических кризисов необходимы определенные условия, прежде всего, наличие препятствий и преград.

Феномен преодоления проявляется там, где появляются трудности на пути к цели: внешние (время, пространство, противодействие людей, физические свойства среды и др.) или внутренние (болезненные состояния, усталость, нерешительность, и др.), барьеры.

Преодоление кризисов требует особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Итак, преодоление внутренних и внешних препятствий первоначально формируется и развивается у человека под влиянием контроля над его поведением со стороны социального окружения, а уже затем становится функцией самоконтроля личности.

Комплекс проведенных нами исследований позволил сделать следующие выводы:

1 Как оказалось, спортсмены в кризисных ситуациях чаще всего используют такую психозащитную стратегию как «рационализация» (54,3 баллов). Следует отметить, что «рационализация» в данной методике имеет сложное образование и включает в себя «интеллектуализацию» и «сублимацию». Учитывая смысловую сущность этих способов поведения, можно подчеркнуть их позитивную сторону. То есть применение «рационализации» в процессе преодоления кризисных спортивных ситуаций способствует развитию интеллекта и творчества.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

2. Установлено влияние спортивного мастерства на особенности преодоления психологических кризисов спортсменов. Выяснилось, что спортсмены 1-го разряда выбирают модель поведения «избегание», что говорит о пассивной стратегии преодоления психологического кризиса, для кандидатов в мастера спорта КМС преобладает модель поведения «вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки», это просоциальные стратегии поведения, а у мастеров спорта доминирует модель поведения «ассертивные действия». И это уже активная стратегия преодоления кризиса. Следует отметить, что ассертивная модель преодоления является наиболее эффективной и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

3. Выявлены существенные различия в структуре преодоления психологических кризисов у спортсменов различных видов спорта. У спортсменов, специализирующихся по атлетизму, выше всех показатели по «ассертивной стратегии» преодоления (24,3 баллов), Все остальные спортсмены: пловцы (23,4 баллов), легкоатлеты (23,9 баллов), спортивная гимнастика (24,2 баллов), художественная гимнастика (24,5 баллов), спортсмены игровых видов спорта выбирают стратегию преодоления – «поиск социальной поддержки».

4. Сравнительный анализ способов преодоления психологических кризисов у спортсменов выявил гендерные различия в использовании различных способов преодоления кризисных ситуаций. Структурированность, интенсивность и величина взаимосвязей между различными видами преодоления психологических кризисов у мужчин сильнее и выше, чем у женщин.

5. Анализируя способы преодоления кризисных ситуаций в спорте оказалось, что спортсмены применяют такие способы преодоления психологических кризисов как «визуальная метафоризация» (57,1 балл), «самоизменение» (55,0 баллов) и «рациональные действия» (54,2 балла). Использование стратегии «визуальная метафоризация» направлено на преодоление кризисных ситуаций, в которых невозможно что-либо изменить. Визуальная метафоризация позволяет достичь желаемого хотя бы в воображении, таким образом, возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования в кризисных ситуациях.

Стратегию «самоизменение» следует считать самой позитивной, так как она выражается в развитии личности спортсмена в результате преодоления конфликтной и кризисной ситуации в спорте, в получении толчка для творчества, в изменении в лучшую сторону, в появлении нового знания о себе, в пересмотре своих ценностей, в обучении чему-то новому.

8. Групповая дискуссия на тему: «Способы преодоления кризисных ситуаций в спорте».

9. Обеденный перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

10. Теоретическая часть. Мини-лекция на тему: «Специфика конфликта в спорте».

Конфликт (от лат. *Confliscus* – столкновение). Конфликты - это нормальная (Ядов В.Л., 1972) и «важнейшая сторона взаимодействия людей в обществе, своего рода клеточка социального бытия» (Здравомыслов Л.Г., 1995, с. 94), он не может быть устранён из человеческих коллективов, будь то диады, малые группы, макро группы или мега группы вроде наций или объединений наций. Именно таким является сегодняшнее отношение к конфликтам специалистов различных областей науки. При этом, признаётся возможность двойственного влияния конфликта, как на социальную систему, так и на конкретную личность, подобного рода влияние несёт в себе две потенциальные возможности деструктивную и конструктивную (Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб. 2000. 441 с. ; Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб. : Питер, 2008. 360 с.; Мириманова М.С., 2003; Петров С.И., 2004; Социальная конфликтология., 2002; Сулейманов И.И., 1997 и др.), наиболее явно проявляющиеся в функциях конфликта.

Любой вид деятельности накладывает свой отпечаток на личность человека и его поведение, таким же образом и спорт способствует формированию различных личностных образований спортсмена, чему посвящено множество исследовательских работ по психологии спорта (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с. ; Кретти Б.Д., 1975, 1978; Стамбулов А.В., 1980 и др), что несомненно позволяет говорить и о специфике конфликтного взаимодействия (эмоциональной интенсивности, частоте и характере протекания) в данной сфере (Волков И.П., 2002).

Специфика конфликтов в спорте определяется особенностями самой деятельности. К подобного рода особенностям способным оказывать непосредственное влияние на течение и возможность возникновения конфликтов разного рода можно отнести следующие;

1. Конкурентный тип отношений в процессе деятельности (Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб., 1999. 367 с.), который согласно положениям, выдвинутым И.В. Гришиной (Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб. 2000. 441 с.) и М. Дойчем (1994) в значительной степени способствуют возникновению конфликтов. При этом подобного рода конкуренция наблюдается не только между спортсменами, но и тренерами, достаточно вспомнить постоянные смены тренерского состава в большинстве футбольных клубов России.
2. Психологическое и физическое противостояние, борьба, носящая как непосредственный характер в единоборствах и спортивных играх, так и опосредованный в лёгкой атлетике, гимнастике и других видах (Джамгаров Т.Т., 1982).
3. Высокая эмоциональность спортивной деятельности, высокие нервно-психические нагрузки в особенности на соревнованиях. При этом характер эмоциональных состояний в значительной мере варьируется, от выраженной монотонии до стартовой лихорадки (Гиссен Л.Д., 1991; Горбунов Г.Д., 1986, 1994 ; Пуни Л.Ц., 1984 и др.). Многие из данных состояния сопровождаются повышенной нервозностью, нежеланием тренироваться, фрустрацией и соответственно способны стимулировать как внутриличностные так и межличностные конфликты.
4. Так же это возможность (Краев Ю.В., 1999; Шестак А.Ф., 2003) и да же в некоторых видах спорта необходимость (бокс, борьба, спортивно-боевые единоборства) проявление агрессии в рамках правил соревнований. Так Б. Кретти (1975) считает, что в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной агрессивности, решение других возможно без ее проявления.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

5. Следующей особенностью способной оказывать влияние на характер поведения в конфликте и на возможность возникновения конфликтов является повышенная двигательная активность и связанное с этим физическое утомление, что согласуется со взглядами Б. Кретти (1975). Данные особенности, безусловно, способны оказывать значительное влияние на интенсивность, характер конфликтов и характер реагирования спортсменов в конфликтных ситуациях. При этом данное влияние может носить противоречивый характер, что создаёт основу для появления часто противоположных взглядов, в отношении того, какую роль играет спорт в отношении конфликта и формировании определённых стилей взаимодействия спортсменов, какое влияние оказывает возникающий конфликт на личность спортсмена, отношения в команде и результат спортивной деятельности. Так У. Джонсон (1976) придерживается мнения, что спорт представляет собой средство смягчения, разрешения конфликтов и агрессивности, проявляемых в социальной действительности, т.е. выступает в качестве своеобразного компенсаторного механизма, позволяющего разрядить социально неприемлемые мотивы, чувства и т.п. Помимо этого, Б. Кретти (1975), опираясь на высказывания многочисленных ученых по вопросу о значимости спорта как средства снижения или повышения агрессивности, строит модель, «в соответствии, с которой снижение агрессивности зависит от агрессивных потребностей субъекта, от величины Ч физического напряжения, а также от результатов агрессивных действий. На основе этой модели можно предположить, что агрессивные тенденции снижаются, под влиянием физического утомления и если агрессивные действия в определенной спортивной ситуации поощряются» (Кретти Б., 1975, с. 117-118). Американский представитель психоаналитического учения Л. Бриль писал о том, что «спорт представляет собой великолепную форму катарсиса, необходимого для цивилизованных людей, очищение инстинкта соперничества, который может проявиться в угрожающей форме, если его «подкрепить»» (цит. по Сулейманов И.И., 1997, с. 59). Несколько противоположную точку зрения на возможность снижения агрессии в ходе занятий спортом высказывает Р. Мартене (1979). Анализируя проблему агрессии в спорте, американский социальный психолог Р. Мартене (1979) придерживается таких же взглядов и утверждает что «Возможно, спорт или физические упражнения, могут помочь контролировать агрессию, но это не катарсис и не средство для избавления от напряжения или избыточной энергии. Агрессия - это поведение, которое обусловлено неоднозначно, а является результатом фрустрации, боли и усвоенных поведенческих реакций. Спорт или двигательная деятельность не являются какой-то мистической панацеей, которая уменьшает агрессивные устремления или служит выходом агрессии. Мы должны критически рассмотреть эту деятельность, чтобы понять ее возможности не только для контроля за агрессией, но и для ее вызывания, когда это необходимо. ...Ясно, что отдельные виды спорта обладают стимулирующими характеристиками, которые вызывают фрустрацию и делают спорт потенциальным источником агрессии. Однако люди могут также усваивать неагрессивные реакции на агрессивные ситуации» (Мартене Р., 1979, с. 124). Наиболее адекватным выглядит взгляд на проблему формирования агрессивных форм поведения Е. Дуннинга (1976) согласно которому, спорт и игра выполняют функцию не только катарсического разрешения агрессии, но и создания ситуаций, в которых формируется, прежде всего, агрессивность. По кроме этого спорт способствуя формированию данных форм поведения «учит людей сознательному контролю, ответственной власти над своими инстинктивными боевыми реакциями» (Лоренц К., 1994, с. 260), т.е. учит контролю агрессивных импульсов и соответственно конфликтных форм поведения. В подтверждение возможности преобладания конфликтных форм поведения приведём данные, полученные Ю.Л. Ханиным (1976), при исследовании межличностных конфликтов в спортивно-игровой деятельности.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Так автор выявил, что у спортсменов занимающихся футболом наиболее часто проявляются экстрапунитивные реакции с тенденцией защиты своего «Я», что говорит о стремлении обвинять окружающих в ошибках и неуспехе, т.е. о кон фликтности поведения. В то же время в видах спорта входящих в класс единоборств, с возможностью проявления агрессии в ходе деятельности, агрессивность наиболее характерна на начальных этапах деятельности и постепенно снижается с повышением уровня мастерства и стажем занятий. Согласно Н.Б. Стамбуловой (Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб., 1999. 367 с.) это происходит в связи с «овладением культуры общения», при этом сам поединок рассматривается как специфическая форма общения. Что в совокупности с данными Ю.Л. Ханина (1976) подводит нас к мысли о значительных отличиях не только конфликтов в спорте, но и о выраженных отличиях характера поведения у различных, спортивных специализаций и у спортсменов различного уровня мастерства.

11. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

12. Упражнение. Ролевая игра: «Поездка на соревнования»

Цель: Влияние мотивации на стили поведения.

Инструкция ведущему-тренеру: Игра разработана на основе выделенных стилей поведения в конфликте. Так в группе выбираются участники с соответствующими различными стилями поведения: уступающий, избегающий, доминирующий, манипулирующий и определяются ведущие мотивы у каждого стиля. При этом каждому из них раздаются карточки с возможной конфликтной ситуацией, а также с заданием «Как можно лучше отобразить в ходе упражнения тот или иной стиль поведения», при этом тренер каждому из участников предлагает карточки с диаметрально противоположной стратегией поведения нежели той, которую участник демонстрировал в предыдущих упражнениях.

Остальные участники группы принимают участие в игре с заданием определить конкретные мотивы у каждого стиля поведения.

Возможная игровая ситуация: Команде спортсменов для того, чтобы поехать на подготовительные сборы к первенству Европы на базу в Турции, необходимо самим оплатить дорогу как туда, так и обратно, подобное случилось из-за того, что генеральный спонсор отказался ее оплачивать, в связи с неудачным выступлением спортсменов на чемпионате России. При этом сумма достаточно значительная, требующая от каждого большие взносы. Зарплаток же спортсменов сильно варьируется, к тому же неизвестно, кто из спортсменов точно попадет в основной состав.

Карточки-инструкции участникам:

Избегающий: Тренер команды предложил спортсменам самим принять решение и явно отстранился от ее обсуждения (Зарплата 10р.)

Приспосабливающийся: Молодой спортсмен, только что попавший в команду, явно игнорирующий свои интересы, поддерживающий то одну точку зрения, то другую (Зарплата 4р.)

Доминирующий: Спортсмен, не желающий, категорически, платить за поездку, отстаивающий только свою позицию, которая заключается в том, что администрация сама должна найти деньги (Зарплата 20р.).

Манипулирующий: Спортсмен, пытающийся любым способом получить место в команде и использующий для этого любые средства (Зарплата 10р.).

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Ассертивное поведение: Наиболее уважаемый спортсмен в команде, считающий необходимым ехать на сборы, при этом он умеет прислушиваться к мнению других, демонстрирует уверенное, волевое, независимое поведение. Он в любом случае попадает в основной состав (Зарплата 20р.).
Избегающий: Талантливый молодой спортсмен в любом случае попадающий в основу. Имеющий множество предложений перейти в другую команду. Единственным его желанием является чтобы быстрее закончилось это собрание. Его поездку оплачивает спорткомитет, сам он принимать никаких решений не хочет (Зарплата 30р.).

Для остальных членов команды зарплата составляет 14 рублей на каждого. При этом, если платят все спортсмены, необходимо каждому внести по 7 рублей (Сумма на 10 человек - 70 рублей).

Необходимо прийти к решению по следующим вопросам:

- Ехать или не ехать на сборы?
- По сколько денег должен внести каждый?

На выполнение упражнения дается 1 час.

Анализ упражнения:

- Какие, по вашему мнению, демонстрировали стили поведения «основные» игроки?
- Справились ли они с задачей?

Вопросы к «основным» игрокам:

- трудно ли вам было выполнять полученное задание?
- если да, то что было самым сложным для вас?
- как вы себя чувствовали в роли спортсмена с такой стратегией поведения?
- какой стиль, по вашему, наиболее подходит всем?
- Какой стиль наиболее продуктивен?

13. Перерыв

После перерыва и пересадки

14. Практическая часть. Упражнение. Ролевая игра «Кто поедет?»

Цель: Определение влияния мотивации на ведение переговорного процесса;

Для проведения игры среди участников СПТ распределяются следующие роли: Тренер, как тренер сборной, администратор, психолог-посредник, эксперты (в роли экспертов выступают незадействованные в основном процессе участники СПТ).

Игровой сценарий: Ситуация разыгрывается за 2-е недели до чемпионата России, который является отборочным, в свою очередь, на чемпионат мира в США. На последнее, оставшееся место в команде претендует два спортсмена, примерно, равных возможностей. На данной основе в команде возникают конфликт, в который втянуты как администрация, так и вся оставшаяся команда.

Участникам раздаются следующие задания:

Тренер команды: Настаивает на том, чтобы в команду взяли более молодого и, по его мнению, более перспективного борца. Отстоять свою точку зрения, переубедить другого тренера, убедить администратора.

Тренер сборной: Считает, что на данный момент необходимо взять другого спортсмена, более опытного. К тому же он уже пообещал спортсмену, что привлечет в сборную именно его. Задача убедить тренера команды и администратора.

Администратор: выявляет противоречия и логические ошибки в рассуждениях обеих сторон, уточняет определения понятий, анализирует ход доказательств и опровержений, правомерность выдвижения гипотез и т. д.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Психолог: отвечает за организацию продуктивного общения и взаимодействия, добивается согласования совместных действий, доброжелательности отношению.

Эксперты: оценивают продуктивность всей дискуссии, правомерность гипотез и предложений, высказывают мнение о мотивах того или иного участника дискуссии. Помимо этого эксперты формируют свою позицию, вырабатывают свои аргументы в пользу той или иной позиции учитывая характер мотивации.

По ходу игры эксперты меняются местами с одним из участников игры и выступают с его позиций.

Анализ упражнения:

- 1). Понравилась ли вам игра?
- 2). Какие сложности возникли у вас при отстаивании своей позиции?
- 3). В качестве кого вы себя наиболее комфортно чувствовали?
- 4). Какие мотивы скрывались за каждой позицией?

После окончания ролевой игры группе предлагается с помощью метода мозгового штурма найти как можно большее число альтернативных вариантов решения данной конфликтной ситуации с учетом различных мотивов.

При этом ведущий должен напомнить, что должны быть записаны все, даже абсолютно невероятные варианты. К тому же при выработке этих решений они не должны оцениваться по степени реальности или возможности.

Затем группе в дискуссионной форме предлагается выбрать окончательный вариант решения проблемы с учетом всех мотивов и желаний. Группа должна принять решение единогласно.

После окончания упражнения возможно на примере данной игры подчеркнуть те потенциальные возможности, которые скрываются за различными мотивами.

15. Упражнение «Конфликт и борьба мотивов на соревнованиях».

Ролевая игра «Конфликт и борьба мотивов на соревнованиях».

Цель: показать спортсменам мотивационные механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта.

Необходимое время: 60 мин.

Участники игры: тренер сборной, ваш тренер, бандит (мафиози), жена спортсмена, совесть спортсмена, «последний шанс» спортсмена, представитель команды соперника, соперник, сам спортсмен.

В игре могут принимать участие 6-9 человек, оставшиеся незанятыми в игре, выступают в роли экспертов.

Инструкция: Выбирается главное действующее лицо «спортсмен-профессионал», а также остальные участники игры. «Выбор» происходит либо добровольно. Либо роли распределяются в случайном порядке (жребием).

Игровая ситуация: Спортсмен выступает на отборочных соревнованиях, победа в которых обеспечивает поездку на олимпийские игры. «Вы с успехом преодолели предварительный этап, вышли в финал, где выступаете против талантливого молодого спортсмена». За некоторое время до финала к вам обращаются различные люди с предложением проиграть в финале:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Тренер сборной настаивает на проигрыше, так как другой спортсмен, по его мнению, намного перспективней, чем вы, и это послужило бы для него «трамплином» для дальнейших выступлений.

Мафиози - также заинтересованный в победе другого спортсмена и угрожающий вам и вашей семье.

Представитель команды соперника, предлагающий вам значительную сумму за проигрыш. При этом вы осознаете, что это ваш последний шанс открывавший огромные перспективы («славу», «богатство») и т.п. Кроме того, вы объективно сильнее на данный момент и не раз выигрывали у данного спортсмена. Кроме того, на соревнованиях присутствуют тренер, пожилой человек, который настаивает на вашей победе, такого же мнения придерживается и ваша жена. В противоположном случае жена его просто не поймет и бросит.

Ваш соперник ведет себя «вызывающе» оскорбляет вас, утверждает, что в любом случае выигрывает, и вы лишь неудачник, неспособный ничего добиться.

Порядок проведения:

- 1). Игра начинается с разговора тренера сборной со спортсменом, в дальнейшем в игру вступает ваш тренер и т.п. Устраиваются диалоги совесть-спортсмен, бандит-спортсмен и т.п.
- 2). Возможен обмен ролями, привлечение незанятых участников тренинга.
- 3). На данном этапе сначала эксперты подводят итог игры и дают возможные варианты разрешения данной ситуации.

В заключение игры делается всесторонний, совместный анализ ситуации: даются возможные варианты выхода из нее.

Так же происходит ознакомление участников игры со способами защиты от фрустрации, а также техники разрешения внутренних конфликтов.

16. Упражнение: «Согласование мотивов».

Цель: анализ и согласование собственных противоречивых мотивов.

Материал: Бумага и ручка (карандаш).

Инструкция: Зачастую в нас борются противоположные импульсы и желания, данный феномен в психологии называется «борьба мотивов». Иногда нам даже трудно понять, чего же мы больше хотим.

Сейчас мы с вами попробуем использовать энергию актуальных потребностей для достижения поставленной цели.

Предлагается каждому вспомнить ситуацию, в которой он испытывал борьбу мотивов. «Вы хотели сделать что-то важное, но не делали этого, так как вам одновременно хотелось чего-то другого».

«Постарайтесь вспомнить такую ситуацию, будет даже лучше, если эта ситуация актуальна для вас сейчас: хотите сделать что-то, но при этом вам хочется чего-то другого».

Далее ведущий-тренер просит кратко записать, описать данную ситуацию в течение 5 минут: «Кто бы мог рассказать о своей борьбе мотивов?»

Сначала нужно дать высказаться тем участникам, которые пожелают рассказать о подобных ситуациях. Затем ведущий-тренер выбирает ту ситуацию, которая кажется ему наиболее перспективной для ее анализа, и предложить группе рассмотреть ее по следующему алгоритму:

- 1) Хочу ли я достичь своей цели?
- 2) Хочется ли мне сейчас этим заниматься?
- 3) Что мне хочется делать?
- 4) Как соединить это с тем, что я решил сделать?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

17. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

18. Упражнение «Релаксация»

Вот и подошел к концу наш рабочий день. Он был труден для нас, мы немного устали, но и много нового узнали как о себе, так и о других. Однако большую часть этой информации вы сейчас не осознаете, поскольку ее было слишком много, а потому она вся ушла в подсознание. Поэтому давайте попробуем ее оттуда поднять на поверхность:

Ведущий-тренер произносит: Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось менять позу. Закройте глаза. Сейчас я буду предлагать вам видеоряд. Однако не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Не надо тянуть траву из земли — придет весна, и она сама вырастет. Если кто-то ничего не увидит, просто отдыхайте.

Вообразите, что стоите на лужайке в старом лесу. Густая трава поднимается к коленям, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг дерева, в их листве шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание ветвей. Вы ощущаете приятный аромат трав и цветов. Кудрявые тучки и синее небо предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете лужайку и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь прогуливаетесь по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу дома необыкновенной архитектуры. Вы направляетесь к этому дому. Деревья отступают. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и покоя, место для раздумий и самопознания. Несколько широких ступенек ведут к дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, которые украшают дверь. Вы поднимаетесь по ступенькам и открываете дверь. Она поддается легко и бесшумно. Внутри храма - полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Всюду полки, на которых великое множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит Мудрец в белоснежной одежде. Его добрые и умные глаза направлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите ближе к Мудрецу, который знает все тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечку. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную середину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ...

Переведите взгляд на мудреца. Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, как и раньше, солнечный день. Вы спускаетесь по ступенькам и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз осматриваете взглядом пейзаж вокруг... и снова переноситесь сюда, в эту комнату...

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

18. Подведение итогов дня

Обсуждение. Спортсмены делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали.

Ведущий-тренер отвечает на вопросы, возникшие у членов группы. Подведение итогов дня. Пожелания на завтра.

19. Диагностика психологических показателей спортсменов (конец третьего дня)

В конце занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

Спортсмены делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали.

Ведущий отвечает на вопросы, возникшие у членов группы. Подведение итогов дня. Пожелания на завтра.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: «ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ»

Надпись, высеченная на камне в Тибете гласит:

«Научился ли ты радоваться препятствиям?»

«Воля, ум и знание способны преодолеть любую преграду».

Б. Акунин

Тактика ведущего-тренера. На этом занятии позиция ведущего недирективна. Он должен передать всю инициативу членам группы и вести себя как доброжелательный и заинтересованный участник групповых событий. Желательно его активное участие во всех предлагаемых процедурах. Следует понимать, что на данном занятии наиболее вероятны негативные эмоциональные реакции отдельных участников или всей группы. Поэтому важно самому проявить «открытость», доверие и внимательно следить за самочувствием участников, целесообразно в первую очередь включить в игры и упражнения тех, чье групповое положение представляется наиболее благополучным. Особое внимание следует обращать на «зажатых» и «отвергаемых» участников, не допуская, чтобы в отношении их создавалась ситуация «кривого зеркала» гиперболизированного, пародированного изображения недостатков человека.

Примечание. По мере адаптации членов группы к работе время выполнения упражнений увеличивается. Увеличивается и время обсуждений.

Не забывать пассивных членов группы. Следует заметить: в любой день, перед началом занятия всегда можно выделить одного-двух человек, которые наиболее мотивированы и готовы к работе. Именно на них ориентироваться при выполнении наиболее сложных упражнений.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

1. Диагностика психологических показателей спортсменов (начало четвёртого дня)

В начале занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

2. Анализ полученной информации, состояния, ожиданий.

Участники обмениваются мнениями о предыдущем занятии, о своём самочувствии, рассказывают как он выполнил домашнее задание, какие выводы он для себя сделал. Обсуждение идёт по кругу. Кроме того, каждый дает ассоциацию своему состоянию, в котором находится в настоящий момент.

3. Дискуссия на тему «Что необычного было в твоей жизни».

Попросить каждого члена группы поделиться информацией, взятой из своей жизни, касающейся чего-нибудь необычного, мистического, необъяснимого, фантастического, что с ними в жизни когда-либо случилось, или что они могли наблюдать, чему не находили объяснений. Эти воспоминания помогают и подготавливают членов группы к работе и разговору о преодолении острых переживаний. Проводятся два упражнения на внимание.

Затем предлагается вспомнить психологические барьеры, личностные негативные переживания, которые затрудняют жизнь.

4. Дискуссия на тему: «Психологические барьеры»

5. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

6. Упражнение: «Три года».

Цель: как построить свою жизнь при сообщении о близкой смерти,

Технология выполнения:

1. Упражнению предшествует непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно должно быть ровным, естественным. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте «попутно» какие части Вашего тела движутся, когда вы дышите, заметьте, где Ваше тело касается кресла, стула, не напрягайтесь, пусть кресло само держит ваше тело.

2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время. Какова Ваша первая реакция на это известие? Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

3. Вместо того, чтобы испытать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как Вам хочется провести это время. Где бы Вы хотели прожить? С кем бы Вы хотели прожить? Как бы Вы хотели прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

4. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в Вашу нынешнюю жизнь?

5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о Вашей смерти через три года - это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Отбросьте эти мысли. Но оставьте от этой игры то, что Вам подходит и что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

7. Упражнение: Изменение отношения к кризисной ситуации.

Цель: Формирование набора технических средств по преодолению кризисных ситуаций.

Участникам раздаются написанные на карточках характеристики кризисных ситуаций, каждый должен, прочитав и представив себя в подобной ситуации, уловить свои первые непосредственные впечатления, эмоции, мысли, то что сразу пришло в голову; затем спортсмен сознательно меняет свое отношение к кризисной ситуации пользуясь одной из предложенных копинг-стратегией. В обсуждении акцентируются вопросы наиболее удачных стратегий.

8. Упражнение «Поворотный пункт». (Кризисная ситуация, изменившая вашу жизнь).

Цель:

- повторное переживание

- осознание позитивных мотивов в кризисной ситуации.

Ведущий-тренер предлагает участникам СПТ вспомнить или выбрать из описанных в предыдущем упражнении одну из кризисных ситуаций, изменивших его жизнь, ставшей «поворотным пунктом». И рассказать о ней группе. При этом каждый участник группы должен рассказать о подобной кризисной ситуации, но начинать стоит исключительно с добровольца, далее включаются в работу те, кто «созрел» для рассказа и так до последнего участника.

Ведущий по ходу работы может стимулировать участника, задавая вопросы, основной акцент рассказа должен делиться на чувства, переживания «главного героя», на уроках данной ситуации, а также на способе разрешения данной ситуации.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

9. Техника Шапиро

После предыдущих упражнений целесообразно снять напряжение применив технику Шапиро, в основу которой положена идея билатеральной стимуляции. Техника Шапиро помогает вам стереть эмоциональные, психотравмирующие воспоминания, переработав их посредством движения глаз в нечто нейтральное, или даже позитивное.

Ведущий-тренер предлагает участникам тренинга разобратся по парам и сесть напротив друг друга и смотреть в глаза партнеру. Можно включить расслабляющую музыку, освещение должно быть не ярким, для лучшей релаксации можно немного глубоко подышать животом. Затем нужно представить свое **психотравмирующее воспоминание, которое вы хотите переработать** посредством движения глаз («зависать» в психотравме, во избежание активации сильных переживаний, пока не нужно, просто знайте с чем вы будете работать).

Далее ведущий-тренер дает указание одному из партнеров двигать глазами влево-вправо, перерабатывая психотравмирующую информацию, представляя себе в фантазии что-то нейтральное или положительное. «Продолжайте делать упражнение 3-5 минут, пока не почувствуете, что то негативное прошлое постепенно рассеивается, превращаясь во что-то нормальное».

Затем нужно поменяться ролями.

Следующий шаг - делаете все то же самое, только движение глаз — в виде лежачей восьмерки (знака бесконечности). Сначала делает упражнение один спортсмен, затем другой.

Следующий шаг - Та же техника, но движения глаз теперь по кругу (против часовой стрелки).

Далее садятся все в круг, ведущий-тренер просит сделать резкий глубокий вдох-выдох, осмотреться в помещении, попеременно фокусируя внимание на разных предметах и оценить свое эмоциональное состояние по 100% шкале: 0 — нет совсем негативной эмоции — 100% — сильная эмоция.

Обсуждение.

10. Обеденный перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

11. Мини-лекция на тему: «Психологическая защита человека».

Психологическая защита — это система регуляции человека, направленная на устранение чувства тревоги, связанного с осознанием внутреннего конфликта.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Причины, вызывающие необходимость «включения» защитного механизма психики, разнообразны. Основным критерием выступает представление человека о том, что является для него наиболее травмирующим. Считается, что наиболее травмирующей для человека является угроза его «Я», т.е. неудовлетворение потребностей «Я» в самоутверждении, ощущение потери контроля над собой и окружающими.

Если эти потребности не удовлетворяются, то возникает эмоционально-мотивационное напряжение, и «Я» защищаясь прибегает к действию защитных механизмов.

Рассмотрим защитные механизмы нашей психики:

ВЫТЕСНЕНИЕ - забывание, вызванное бессознательной блокировкой пугающих или угрожающих мыслей или событий.

РЕГРЕССИЯ - механизм психологической защиты в виде возврата к более ранним формам поведения и мышления.

ЗАМЕЩЕНИЕ - это вид психологической защиты от нестерпимой ситуации, с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой - «доступной» или замены неприемлемого действия на приемлемое.

ОТРИЦАНИЕ - это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее.

ПРОЕКЦИЯ - вид психологической защиты, связанный с бессознательным переносом собственных чувств, желаний и стремлений на других. Она может быть понята как неосознаваемое отвержение собственных мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри «Я», на окружающий мир.

КОМПЕНСАЦИЯ - механизм психологической защиты, заключающейся в стремлении человека, не имеющего достаточных способностей в одной области, обращаться к таким областям деятельности, где он может преуспеть.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ - механизмы психологической защиты, при котором для оправдания неприемлемой ситуации искажается истина (т.е. искажение истины для сохранения самоуважения).

ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ – это тоже самое, что и компенсация, только если в компенсации работа играет позитивную роль, то при гиперкомпенсации эта работа превращается во вред.

12. Перерыв

После перерыва и пересадки:

13. Упражнение «Вертушка».

Цель упражнения: Осознание своего умения слушать других, определение своих ошибок, причин их возникновения.

Ведущий-тренер: Расставьте 9 стульев внутрь круга и 9 стульев напротив, создав еще один внешний круг. Сядьте друг перед другом свободно, так, чтобы Вам было удобно. Спокойно и доброжелательно посмотрите в глаза друг другу. Ничего не говорите, не касайтесь друг друга, а просто смотрите, пока не почувствуете, что готовы. Теперь те участники, что сидят во внутреннем кругу, будут выступать в роли слушателей, а спортсмены сидящие напротив, в роли консультируемого. Задача консультируемого – рассказать о какой-то своей проблеме: в личной жизни, в общении, в учебе, в спорте. Задача спортсмена-консультанта из внутреннего круга в течении двух минут – слушать внимательно и заинтересованно, применяя приемы активного слушания, т.е. полностью концентрировать внимание на собеседнике, обращать внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию, не оценивать, не давать советы, только внимательно и с желанием слушать. По истечении двух минут спортсмен встает и переходит по внешнему кругу и рассказывают ту же проблему другому партнеру и так 9 раз. Спортсмены внутреннего круга сидят на месте и выслушивают также внимательно каждого участника из внешнего круга.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Как только каждый участник пройдет круг, нужно поменяться ролями, т.е участники из внешнего круга садятся во внутренний круг и теперь также внимательно слушают участников перешедших во внешний круг, но уже в роли консультанта.

После того как каждый спортсмен побывает в роли консультанта и консультируемого, ведущий-тренер предлагает расставить стулья на место, создав один общий круг и обсудить упражнение:

Какие впечатления возникли у Вас в ходе работы?

Понравилось ли Вам, как Вас слушали?

Какие приемы Вы использовали чаще, какие реже?

Использование каких приемов вызывало у Вас затруднение?

Что было сложнее слушать или говорить?

Понравилось ли Вам своё умение слушать других, обнаружились ли ошибки, которые Вы при этом допускали, почему они произошли?

Кто понравился больше всех как слушал Вас?

Чья проблема Вам показалась наиболее серьезной?

В результате этого упражнения каждый получил описание своей внутренней проблемы и, как правило, новое знание о себе.

Как показывает практика, выполнение данного упражнения сопровождается переживанием разрядки, ощущением того, что стало легче.

Рассказывая о проблеме, человек находит причину своей проблемы и освобождается от её давления, а если его внимательно и доброжелательно слушают, не давая советов и не говоря: «Это мелочь, выбрось её из головы», когда он слушает самого себя, то поневоле, преодолевая смущение и страх, прикасается к ней.

14. Перерыв

После перерыва попросить всех сесть на другие места так, чтобы слева и справа сидели другие члены группы.

15. Упражнение «Выйди из круга».

Цель упражнения: Определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил, доверять людям.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Перед началом выполнения упражнения ведущему-тренеру нужно объяснить группе:

Во-первых, даже если кто-то проиграет, его проигрыш будет выигрышем, если он пытался, пробовал, искал.

Во-вторых, круг – всегда может пойти навстречу.

В третьих, повышенная гуманность круга тоже не нужна, т.к. мешает «рвущемуся из круга» проявить творческий подход к трудной проблеме, волю к жизни, узнать себя и свои возможности.

Ведущий-тренер: «Вам предлагается игра-проверка, с тем чтобы узнать: умеете ли Вы преодолевать препятствия и как Вы это делаете. Для этого нужно всем встать в круг и взяться за руки. Доброволец входит в круг с задачей выйти из круга за 1 минуту. Тот, кто не сможет это сделать, считается погибшим. У круга задача не выпустить добровольца, но если у кого появится намерение выпустить, он может это сделать. Тот кто выпустил, ничем не рискует: следующий участник войдет в круг по желанию. Круг выпустит только того, кто докажет своё желание жить, кто будет использовать все свои возможности».

Дискуссия.

Спортсмены анализируют, как каждый из них выходил из круга.

Упражнение «Выйди из круга» - уникальная диагностика жизненного стиля человека. Суть не в результате – «погиб» участник или нет, а в том как он определяет свою судьбу. Кто-то рвется из круга с помощью силы, кто-то всё предоставленное время стоит, кто-то подкупает, кто-то прибегает к разным уловкам, а кто-то идет с открытым сердцем и т.д.

Не сразу, но можно участникам подсказать, что лучший способ выхода - это искренняя просьба, глядя в глаза партнеру. Для этого нужно доверить себя тому, кто перед тобой, причем встать нужно непосредственно перед партнером лицом к лицу.

16. Упражнение: «Идеальная модель».

Цель: Формирование уверенности в достижимости поставленной цели.

Технология выполнения:

1. Представьте себе жизненную цель, которую Вы стремитесь достигнуть.
2. Выберите качество, которое, как Вам кажется, поможет на данный момент реализовать выбранную цель в жизни.
3. Теперь представьте, что вы обладаете этим качеством и в высочайшей степени его чистоты и интенсивности. Дайте образу оформиться во всех деталях.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Смотрите взглядом, который проникнут этим качеством, оно в вашей позе и в выражении лица (образ может быть вначале нестабильным, мерцать и исчезать). Удерживайте этот образ некоторое время, поощряя возрастающее выражение выбранного Вами качества.

4. Представьте проникновение в это качество. Ваше слияние с ним, подобно тому, как переодевание в новую одежду. Проникнувшись образом, почувствуйте, что это качество становится частью Вас. Представьте, каким ощущением сопровождается обладание этим качеством. Почувствуйте, что оно просочилось через Ваше тело, через каждую Вашу клетку, течет в каждой вене, наполняя Вас. Представьте, что это качество пропитывает и Ваши чувства, образ мышления и мотивы.

5. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество в большей степени, чем имели до этого. Представляйте эти ситуации в динамике со всеми деталями.

17. Подведение итогов дня

Обсуждение. Спортсмены делятся своими впечатлениями о занятии. Рассказывают, что им понравилось, что нет, что было для них самым важным, что нового для себя они узнали, над чем считают нужным поработать, какой вывод сделали.

Ведущий отвечает на вопросы, возникшие у членов группы. Подведение итогов дня. Пожелания на завтра.

18. Диагностика психологических показателей спортсменов (конец третьего дня)

В конце занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

ДЕНЬ ПЯТЫЙ: «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА».

Тот может, кто думает, что может.

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Тактика ведущего-тренера. Важнейшей задачей ведущего-тренера на заключительном занятии является создание условий для доверительного, открытого обмена мнениями о тренинговом цикле, в ходе которого он получает обратную связь от группы, необходимого осмысления опыта работы данной группы, очень важно также создать (усилить) у участников оптимистическую установку на будущее, на дальнейшую «внутреннюю» работу над собой. Необходимым условием является в этом максимальная внимательность и доброжелательность ведущего к каждому, умение подчеркнуть те конкретные положительные изменения, которые появились у того или иного участника, дать каждому эмоциональную поддержку, может быть, наметить «зону роста». Примечание. Необходимо обсудить вопрос о том, как полученные знания, навыки и умения применять в реальной спортивной жизни спортсмена. Постараться проводить день таким образом, чтобы активность ведущего была минимизирована. Руководство группой передавать другим членам группы. Обобщить информацию, о которой шла речь в предыдущие дни. Обобщить информацию о кризисах.

1. Диагностика психологических показателей спортсменов (начало четвёртого дня)

В начале занятия спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

2. Анализ полученной информации, состояния, ожиданий.

Участники обмениваются мнениями о предыдущем занятии, о своём самочувствии, рассказывают как они выполнили домашнее задание, какие выводы они для себя сделали. Обсуждение идёт по кругу. Кроме того, каждый даёт ассоциацию своему состоянию, в котором находится в настоящий момент.

3. Работа с анкетой: «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена».

Вопросы внешней и внутренней привлекательности имеют огромное значение для людей любого возраста. Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его «Я – концепцию». Сомнения, имеющиеся у него внутри себя, могут вызвать аналогичные сомнения и у других людей.

В связи с этим, следует отметить, что не стоит ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, первостепенное значение имеет понимание себя. Софи Лорен утверждала: «Ничто не красит женщину, как убежденность в своей красоте».

Очень важно знать, что наша внешность – это наша собственная работа над собой, только нужно всё время совершенствоваться и развивать свои способности.

С целью развития и актуализации представления о себе, самопознания, выявления собственных проблем и индивидуальных особенностей. спортсменам выдается анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена», разработанная совместно с Андреевым Вит.В. на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни, в которой спортсмены отвечают на вопросы. (Приложение К).

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

4. Диагностика данных анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции спортсмена».

Шаг А.

Ведущий-тренер: «Что означает для Вас выражение «**знать себя?**» В течении 5 минут Вам предстоит ответить на вопрос «**Кто Я такой?**», используя 10 предложений с акцентом на психологические особенности. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят Вам в голову».

Шаг Б.

Ведущий-тренер: «Теперь в течении 5 минут ответьте на вопрос «**Кто Я такой?**», используя 10 предложений с акцентом на психологические особенности. так, как по Вашему мнению, **отозвались бы** о Вас Ваши **мать** или **отец** (выберите одного). Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят Вам в голову».

Шаг В.

Ведущий-тренер: «Теперь в течении 5 минут ответьте на вопрос «**Кто Я такой?**», используя 10 предложений с акцентом на психологические особенности. так, как по Вашему мнению, **отозвались бы** о Вас Ваш лучший **друг (подруга)**. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят Вам в голову».

Шаг Г. Ведущий-тренер: «Далее сравните 30 получившихся характеристик и выделите 10 наиболее существенных и **важных**, которые лучше других отражают Вашу личность (обведите кружком нужную цифру около отмеченного качества)».

№№	<i>КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Шаг Д.

Ведущий-тренер: «Теперь Вам необходимо сравнить десять личностных качеств. Эти качества нужно попарно сравнить между собой. Каждой цифре соответствует качество, которое стоит под этим номером в списке. Заполнение начинается с первого столбца. Вы смотрите каждую пару, и выбираете из двух качеств то, которое наиболее характерно для Вас. Его Вы обводите в кружок».

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10		
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10			
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10				
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10					
1 7	2 8	3 9	4 10						
1 8	2 9	3 10							
1 9	2 10								
1 10									

Шаг Е.

Ведущий-тренер: «Теперь представьте, что бы **изменилось в Вашей жизни и в Вашей личности**, если бы у Вас **не было** качества или особенности Вашего поведения, которое записано под цифрой 10. Полученный ответ нужно записать ниже под цифрой 1. Аналогично следует поступить и с оставшимися 9-ю характеристиками».

Шаг Ж.

Ведущий-тренер: «Используя полученную информацию о себе, следует записать ниже в таблицу **5 положительных и 5 отрицательных** личностных качеств, которые с Вашей точки зрения у Вас есть».

Шаг З.

Ведущий-тренер: «Далее нужно графически представить занимаемую **площадь** каждого качества в структуре Вашей личности, принимая за 100 % все десять качеств».

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Шаг И. Ведущий-тренер: «Теперь следует выписать отдельно пять самых отрицательных и пять самых положительных Ваших качеств и подумать о том, что **объединяет** их, какая **проблема** приводит к их поляризации, какой **внутри личностный конфликт** скрывается за **противоречием**, которое формирует поляризацию этих качеств».

Примечание: заполнение таблицы выполняется снизу вверх (начиная с № 1).

№№	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА	ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ	ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА
5.	_____ _____	_____ _____ _____	_____ _____
4.	_____ _____	_____ _____ _____	_____ _____
3.	_____ _____	_____ _____ _____	_____ _____
2.	_____ _____	_____ _____ _____	_____ _____
1.	_____ _____	_____ _____ _____	_____ _____

Внутриличностный конфликт, является причиной формирования потребностей, мотивов и ценностей, которые в свою очередь развивают личность и ее качества.

Поэтому эти противоречия или полярные качества выполняют позитивную, развивающую и формирующую роль в становлении личности человека.

Вы и должны определить точки развития собственной личности.

5. Перерыв

После перерыва и пересадки:

6. Дискуссия и самопознание на тему: «Я – концепции спортсмена».

Спортсмены делятся своими впечатлениями.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

7. Мини-лекция на тему: «Я – концепция человека».

Термин «Я-концепция», трактуется как система представлений личности о самой себе. Данная концепция является результатом самопознания и самооценивания человека посредством отдельных образов в рамках различных реальных и представляемых ситуаций, а также посредством мнений окружающих и соотнесения человеком себя с ними.

В качестве самостоятельного понятие «Я-концепция» стало формироваться ещё на рубеже XIX-XX столетий. Затем, уже в 50-х годах прошлого века оно развивалось феноменологической и гуманистической психологической наукой, наиболее яркими представителями которой были Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. Они рассматривали единое человеческое «Я» как основополагающий поведенческий и развивающий фактор.

Итак, что такое в действительности «Я-концепция» и какой психологический смысл следует в неё вкладывать?

Если обратиться к психологическим словарям, то «Я-концепция» определяется в них как динамическая система представлений личности о самой себе. Английский психолог Роберт Бернс в своей работе «Развитие Я-концепции и воспитание» говорит о «Я-концепции», как о совокупности всех имеющихся у человека представлений о себе, взаимосвязанной с их оценкой. Любое взаимодействие с материальным миром позволяет человеку создавать образ собственного Я. Таким образом и формируется со временем обобщённое представление о своём Я, являющееся как бы «сплавом» отдельных элементов, который образуется в процессе самовосприятия, самопознания, самонаблюдения и самоанализа. Данное обобщённое представление о собственном Я, формируясь из разрозненных образов, обусловленных ситуативно, включает в себя основные представления и черты человека о своей натуре, что и выражается, собственно говоря, в «Я-концепции». А «Я-концепция», в свою очередь, формирует у индивида чувство самотождественности.

Роберт Бернс, наряду с множеством отечественных психологов, определяет три элемента, составляющие «Я-концепцию»:

- Когнитивная составляющая – это образ Я человека, в котором содержатся его представления о своей личности
- Оценочная составляющая – это самооценка, основанная на аффективной оценке образа Я
- Поведенческая составляющая – это поведение, состоящее из поведенческих реакций или конкретных действий, обусловленных образом Я и самооценкой
 - В жизни каждого из нас «Я-концепция», по большому счёту, имеет тройственное значение.

В первую очередь, «Я-концепция» обеспечивает внутреннюю согласованность личности и относительную поведенческую устойчивость. В случае, когда новый опыт, который получает человек, не расходится с его видением себя, он легко принимается

- «Я-концепцией». Но если этот опыт не согласуется с имеющимся образом и противоречит ему, активизируются механизмы психологической защиты, помогающие человеку либо как-то объяснить отрицательный опыт, либо просто отвергнуть его. Благодаря этому, «Я-концепция» остаётся уравновешенной, причём, даже если реальный опыт ставит её под угрозу. Согласно идее Роберта Бернса, такое стремление личности защититься и избежать разрушительного влияния можно назвать одной из основ нормального поведения.
- Второй функцией «Я-концепции» можно назвать определение характера понимания человеком получаемого опыта. Видение себя является специфическим внутренним фильтром, определяющим особенности восприятия индивидом любого события и любой ситуации. Когда события и ситуации проходят через этот фильтр, они подвергаются переосмыслению и им придаются значения, которые соответствуют «Я-концепции».

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

- И, наконец, третьим в этом списке является то, что «Я-концепция» служит основой ожиданий человека, проще говоря, его представлений о том, что должно случиться. Люди, которые уверены в своей значимости, всегда ожидают, что и окружающие будут относиться к ним соответствующим образом, а те, кто сомневается в своей ценности, склонны считать, что они никому не нужны и никому не нравятся и, как следствие, стараются максимально ограничить свои социальные контакты.
- Отсюда и вывод, что развитие личности каждого человека, а также его деятельность и поведение всегда обусловлены воздействием «Я-концепции».
- Тема «Я-концепции» тесно связана с процессом самопознания, а это значит, что если человек разберётся в особенностях своей личности и осознает свою собственную «Я-концепцию», функционировать в мире, взаимодействовать с окружающими, достигать успехов и развиваться ему станет гораздо легче и даже интереснее.

○ 8. Упражнение «Круг субличностей».

Цель данного упражнения: - научиться анализировать свои внутренние побуждения и понять себя, свой центр, свое «Я», усилить это «Я», чтобы «Я» было способно разрешать противоречия между субличностями.

Игры, в которые играют наши внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если вы их не осознаете или позволяете себе расслабиться, не предпринимая мер для примирения конкретных сторон.

Шаг 1. Всем участникам предлагается записать на листе бумаги все желания, приходящие в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас есть сейчас, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем.

- Шаг 2. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания) просмотрите список и выберите 7-мь самых существенных. Не включайте в окончательный список те желания, которые вы хотите реализовать только потому, чтобы о вас хорошо думали окружающие.

Шаг 3. Проанализируйте окончательный список желаний. Представьте себе, что за каждым из них стоит как бы самостоятельная часть вашей личности (субличность) и дайте ей название.

Шаг 4. Теперь нарисуйте на отдельном листе бумаги круг (на всю страницу). Внутри него круг диаметром 1-2 см. Эта центральная часть - Ваше «Я». А окружающее кольцо разбейте на сегменты и разместите в них те 7-мь субличностей, которые являются выразителями ваших желаний. Дайте каждой субличности свое имя. Например: критик, отец, студент и т.п.

9. Упражнение «Диалог субличностей».

Дайте возможность обнаруженным Вами субличностям пообщаться друг с другом, с Вашим «Я», пусть они скажут, что они ценят друг друга, почему обижают и чего хотят.

Дайте возможность каждой субличности сказать несколько предложений, начинающихся словами:

«Мне нравится...»

«Я обижен...»

«Я хотел бы...»

«Мне представляется...»

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

10. Упражнение: «Психодрама субличностей»

1. Выберите из группы тех участников, кто будет выполнять роль ваших субличностей. Дайте им в качестве примера некоторые ваши диалоги, так, чтобы они получили достаточную информацию для организации действия и смогли изображать именно ваши, а не свои субличности.
2. Сядьте в центре комнаты и попросите друзей «актеров» сесть вокруг вас. По вашему сигналу они должны начать говорить с вами - требовать, угрожать, просить, льстить. Оставаясь в образе своего «Я», обращая внимание на то, что вы чувствуете по поводу действий и слов каждого.
3. Будьте внимательны. Как дирижер оркестра, руками останавливайте (или приглушайте) излишне напористого и поощряйте и усиливайте робкого.
4. В заключении скажите каждой Вашей субличности, что Вы чувствовали по поводу ее слов и действий, и расскажите ей о том важном месте, которое она будет занимать в вашей дальнейшей жизни.

11. Обеденный перерыв

12. Теоретическая часть «Уверенность в себе».

В данном разделе тренинга мы рассмотрим, как влияет поведение человека на его уверенность в себе.

Наша уверенность в себе выражается через определенные жесты, походку, выражение лица, позу, манеру говорить.

Как повысить уверенность в себе:

1. Выпрямите спину и измените походку.

Прямая осанка, открытые широкие жесты, твердая походка — все эти признаки с легкостью позволяют распознать уверенного в себе человека.

Поэтому выпрямляйте спину, ходите бодрым шагом, поднимайте голову и отрывайте взгляд от пола. Этот посыл будут считывать окружающие, вы сами вскоре заметите, как изменилось сознание. Исследования показали, что язык тела уверенного в своих силах человека [влияет](#) на снижение уровня стресса.

2. Исключите негативные мысли из внутреннего диалога.

Контроль внутреннего диалога — пускай и очень сложный, но отличный способ дисциплинировать себя. Попробуйте в течение недели отслеживать все мысли, приходящие вам в голову. И выписывайте те, что связаны с неуверенностью в себе. Задайте себе [вопрос](#): «Какие доказательства я могу привести в пользу этого убеждения?» Проанализировав свои записи, вы поймете, что большинство негативных мыслей не имеют под собой никаких оснований, а оставшиеся причины для зажатости и тревоги можно проработать.

Помимо этого, составьте список ваших положительных черт характера и достижений. Просто зачитывайте его, когда в поток мыслей вкрадется негативное убеждение.

3. Отмечайте свои достижения.

Заведите [дневник успехов](#) и ежедневно делайте в нем пометки. Необязательно выписывать только глобальные достижения. Отмечайте каждый шаг на пути к цели, пускай он и кажется вам незначительным.

Когда у вас появятся причины для того, чтобы гордиться собой, уверенность в своих силах не заставит себя ждать.

4. Думайте об идеальном «Я».

«А что бы сделала на моем месте уверенная в себе я?» — это отличный вопрос, который периодически стоит задавать себе. Особенно когда вы стоите на границе чего-то нового, скованные неловкостью.

Готовность [рисковать](#) и брать на себя ответственность — отличительная черта уверенного в себе человека.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

5. Научитесь принимать комплименты

Люди по-разному реагируют на комплименты. Кто-то начинает отмахиваться, другие смущаются, отвечают тем же или даже начинают акцентировать внимание на собственных недостатках. Все это — неадекватная реакция, которая говорит о низкой самооценке. К тому же, отрицая комплимент, вы обесцениваете мнение того, кто его сделал.

Лучшей реакцией станет ваша искренняя улыбка и благодарность. Не додумывайте ничего за собеседника и не обвиняйте его в лести — поверьте в то, что некоторые ваши качества и особенности и вправду привлекательны.

6. Научитесь не отводить взгляд во время разговора

В глазах можно прочитать настроение человека, его чувства. Смотреть в глаза своим родителям с целью понять их эмоции младенцы начинают уже с 9 месяцев. А лжецы специально отводят взгляд, чтобы их обман не раскрылся.

Избегание взгляда также связывают с неуверенностью в себе. Поэтому устанавливайте и держите зрительный контакт, чтобы расположить к себе собеседника и убедить его в честности ваших намерений.

10. Предложите свою помощь

Людам важно ощущать свою принадлежность обществу. Это рождает чувство поддержки. Имея за спиной надежный тыл, вы знаете, что можете положиться на других — и вам не откажут. Однако многие из нас стесняются попросить о помощи или предложить свою.

Предлагайте помощь первым, чтобы ощущать свою значимость и полезность. Это поможет избавиться от чувства неуверенности и одиночества.

Формула уверенности выглядит так:

1. Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.

2. Искусственное привлечение состояния радости.

3. Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком с помощью волевого усилия.

13. Упражнение «Железнодорожная касса».

Цель упражнения: Совершенствование коммуникативных качеств, развитие навыков уверенного поведения.

Ведущий-тренер: «Представьте себе, что Вы на железнодорожном вокзале. Через 20 минут отходит поезд, на который Вам нужно непременно попасть. В кассе остался один билет, но кассир не продаёт его. Вам нужно уговорить кассира продать билет».

Выбирается «кассир». Каждому участнику отводится время 1 минута, на то чтобы убедить кассира продать билет.

Дискуссия.

«Кассира» просят дать обратную связь:

Кому бы он продал билет?

Почему?

Кому бы не продал билет?

Почему?

Обсуждаются варианты коммуникативной беседы, на которые бы «кассир» отреагировал бы в пользу покупателя.

14. Перерыв

После перерыва и пересадки:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

15. Теоретическая часть. Саморегуляция в структуре личности спортсмена.

Для формирования уверенности в себе очень важно развивать в себе не только поведенческие навыки, но и владеть техникой саморегуляции, позволяющей регулировать свое эмоциональное состояние.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, с помощью воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием для достижения состояния:

1. релаксации, т.е. снятие эмоционального напряжения;
2. восстановления, т.е. снятие симптомов утомления;
3. активизации, т.е. усиление психофизиологической реактивности.

Как мы знаем, есть естественные регуляции организма, такие как сон, вкусная еда, прогулки на природе, музыка и др., но их мы не всегда можем применить, поэтому для предотвращения накопления напряжения, нормализации эмоционального состояния, улучшения способности реагирования, целесообразно применять естественные приемы регуляции организма, такие как:

- улыбка, смех;
- думать о хорошем;
- потягивание, расслабление мышц;
- созерцание пейзажа за окном;
- разглядывание картин, цветов, фотографий в помещении;
- мысленное обращение к высшим силам, например к Богу, Вселенной;
- глубокое вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- говорение комплиментов, похвалы.

Помимо естественных способов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции, такие как:

Управление дыханием – доступное и результативное средство воздействия на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное ровное и глубокое дыхание с использованием мышц живота способствует релаксации, тогда как частое дыхание, наоборот, способствует возбуждению и активности организма.

16. Упражнение на дыхание:

Стоя или сидя расслабьте мышцы тела.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох, при этом живот максимально напрягается, а грудь остаётся неподвижной.

На следующий счет 1-2-3-4 задержите дыхание.

Затем на счёт 1-2-3-4-5-6 сделайте плавный выдох.

Опять задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Выполняя упражнение в течении 3-5 минут, Вы сразу почувствуете, что владеете собой и спокойны.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Как мы знаем, под воздействием психических нагрузок возникают мышечные спазмы, зажимы, напряжение. Владение техникой правильного расслабления тонуса мышц способствует снижению нервно-психической напряженности и быстрому восстановлению сил.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

17. Упражнение для снижения тонуса мышц

Упражнение 1

Сядьте удобно, сосредоточьте внимание на наиболее напряженных частях тела, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Загляните в себя и понаблюдайте, начиная от ног до макушки головы за своими частями тела, найдите, которые больше всего напряжены.
3. Попробуйте теперь на вдохе максимально напрячь мышцы, которые зажаты.
4. Затем на выдохе резко сбросьте напряжение.
5. Повторите упражнение несколько раз.

Как только мышца расслабится, Вы почувствуете в ней тепло и приятную тяжесть.

Можно дополнительно погладить места зажимов, чтобы снять напряжение в мышце.

Способы, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет воздействие на психофизиологические функции организма.

Следует отметить, что формулировки самовнушений формулируются в форме самоприказов в виде простых предложений с позитивной направленностью без частицы «не», т.к. наш мозг частицу «не» не воспринимает.

18. Упражнение «Самоприказ»

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Повторите самоприказ вслух.

19. Упражнение «Самопрограммирование»

Применение техник самопрограммирования основывается на предыдущем позитивном опыте, поскольку прошлые успехи показывают возможности человека, скрытые резервы в интеллектуальной, духовной, волевой сферах, создают уверенность в своих силах. Настроить себя на победу можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда Вы справились с кризисной ситуацией.
2. Грамотно изложите программу, применяя для усиления воздействия слова «именно сегодня», например:

«именно сегодня у меня всё получится»;

«именно сегодня я буду полон сил и выиграю соревнования».

Повторите несколько раз.

Хвалите себя, говоря: «Молодец!», «Здорово получилось!».

Способы, связанные с рисованием

С помощью рисования красками, фломастерами, цветными карандашами, мелками, дающими интенсивный цвет, можно «избавиться» от негативных переживаний, тревоги, страха, депрессии, стресса.

20. Упражнение. «Рисование».

1. С помощью цветных красок нарисуйте левой рукой то, что Вас беспокоит.
2. Затем с помощью ярких цветных красок, которые ассоциируются у Вас с чувством радости и счастья, раскрасьте рисунок.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Способы, связанные с ситуацией публичной речи

Для многих людей, выступление на публике с речью вызывает стресс и тревогу. Такое состояние у людей возникает потому, что существуют различия между эмоциональными состояниями перед выходом на публику, когда доклад репетируется лежа или сидя и во время произношения речи, обычно стоя. Поэтому, очень важно, чтобы речь неоднократно репетировалась в максимально приближенных условиях к выступлению на публике, при этом особое внимание необходимо уделять голосу, речевой выразительности, следить за позой, мимикой, жестами.

Очень важно, заранее настроиться на определенное состояние. Например, с помощи музыки, связав тревожное состояние с одной мелодией, а уверенное с другой, можно настроить себя на спокойный лад, проиграв сначала мелодию, ассоциируемую с тревогой, затем со спокойствием и уверенностью.

Так же можно с помощью жестов настроить себя на уверенное поведение. Например, когда находишься в состоянии полной готовности и уверенности в себе, нужно сделать определенный жест. И, когда необходимо вызвать это же состояние, попробуйте повторить жест.

Эффективным приемом настройки на блестящее выступление является воспоминание прошлого удачного опыта успешного выступления. Следует вспомнить все детали и подробности прошлого выступления со всеми переживаниями, ощущениями, «прокрутив» это в памяти до мельчайших подробностей и настроиться, таким образом, на уверенное поведение.

Способы, предполагающие использование образов

Огромное количество наших положительных эмоций хранятся у нас в памяти. Поэтому, если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить, с помощью подсознания.

21. Упражнение «Ресурсное состояние».

Для того чтобы правильно применять образы для саморегуляции, необходимо запоминать состояния, ситуации, условия, при которых Вам было комфортно, спокойно – это и есть Ваши ресурсные ситуации. При этом создайте у себя:

зрительные образы события, например, что Вас окружает: облака, цветы, море и т.д.;

слуховые образы, например, пение птиц, музыка и т.д.;

ощущения в теле, например, запах цветущих роз, тепло солнечных лучей и т.д.

1. Сядьтк удобно, закройте глаза.

2. Дышите медленно и глубоко.

3. Вспомните одну из Ваших ресурсных ситуаций.

4. Проживите её заново в ярчайших красках, вспоминая до мельчайших подробностей, какие ощущения сопровождали Вас.

5. Находитесь в таком состоянии 1 минуту.

6. Откройте глаза.

Применяя данное упражнение в дальнейшем, вам будет достаточно мимолетного воспоминания, чтобы достичь уравновешенного состояния, почувствовав прилив сил и энергии.

22. Перерыв

После перерыва и пересадки:

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

23. Упражнение «Источник энергии»

Цель упражнения: Развитие самомотивации и достижение цели.

Упражнение выполняйте легко, непринуждённо, без напряжения, не стремитесь ускорить события или усилить эффект прямолинейными действиями.

Ведущий-тренер: «Сядьте поудобнее, постарайтесь максимально расслабиться, закройте глаза. Представьте себе спортивную деятельность, в которой вы хотите развить интерес, и внутреннюю мотивацию как источник энергии. Конкретно и ярко вообразите предмет вашей спортивной деятельности (определённую тему, закономерность). Сконцентрируйтесь на нём. Вообразите, как предмет вашей спортивной деятельности согревает вас, даёт энергию, вдохновляет на тренировку. Представьте, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулирует нервные клетки. Вдыхайте эту энергию. Вообразите, как энергия вливается в мозг. Приятные энергетические волны накатываются на вас. Поместите источник энергии справа от себя. Ощутите его влияние на правое полушарие мозга. Теперь расположите его слева. Вообразите источник энергии перед собой. Этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите ею поделиться с окружением. Направьте эту энергию на кого-то, кого вы хотите поддержать, вдохновить на работу.

24. Упражнение «Сон победителя».

Цель упражнения: Составление позитивного образа будущего.

Ведущий-тренер: «Вы долго занимались, и, наверное, очень устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из Вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет.

Обратите внимание на то, как Вы выглядите через пять лет, где Вы живёте, что Вы делаете (20 секунд).

Представьте себе, что Вы очень довольны жизнью. Чем Вы занимаетесь? За что Вы отвечаете? Где Вы учитесь или работаете? Где и с кем тренируетесь? Кто находится рядом с Вами? (20 секунд)

Теперь сделаете три глубоких вдоха. Потяните, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить всё, что Вы увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет. Подумайте также над тем, как Вы достигли этого».

На выполнение рисунка даётся 10 минут.

Дискуссия.

Закончив свои рисунки, участники вновь занимают свои места в кругу и отвечают на вопросы:

Довольны ли Вы увиденным образом будущего?

Что понравилось больше всего?

Было ли что-то, что не понравилось?

Что хотели бы изменить в своём образе будущего?

Какие шаги для этого нужно предпринять?

25. Окончание: обсуждение занятия и завершение групповой работы

Завершение групповой работы включает в себя определённые цели:

- подведение итогов групповой работы;

- предоставление каждому участнику занятий возможности получить обратную связь от остальных членов группы;

- определение задач над которыми участники должны работать дальше.

Ведущий-тренер говорит, что совместная групповая работа завершается, высказывает своё личное мнение о том, что каждый стал более компетентным, более «выразительным».

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Н

Кроме ассоциации собственного состояния можно попросить каждого члена группы дать динамическую ассоциацию, характеризующую индивидуальную работу каждого члена группы на протяжении пяти дней.

Участники могут назвать три наиболее важные вещи, которым они научились за всё это время.

Каждый член группы высказывает свои впечатления, критические соображения о пяти днях тренинга. Анализ информационной стороны тренинга. Анализ сформированности или несформированности тех или иных психологических навыков. Чего не хватало, что мешало, что помогало и т. д. После окончания обсуждения ведущий высказывает свои соображения о работе группы. Что получилось, что не удалось, чему он сам научился, может задать участникам вопросы:

Что, на Ваш взгляд, является важным из того, чему Вы научились в группе?

Над чем Вам ещё нужно поработать?

Что Вам не понравилось в группе?

Что Вы узнали о себе?

Какие вещи Вы стали переживать легче, какие сильнее?

Чему позитивному Вы научились в общении с другими членами группы?

Как Вы используете то, чему научились в группе?

Используйте появившиеся у Вас возможности и будьте счастливы!

Помните: Счастливым невозможно стать завтра, им можно быть только сегодня!

26. Диагностика психологических показателей спортсменов (конец пятого дня).

Спортсменам выдается рабочая тетрадь участника СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», в которой они фиксируют по 7-ми балльной шкале свои психологические качества.

ПРИЛОЖЕНИЕ П

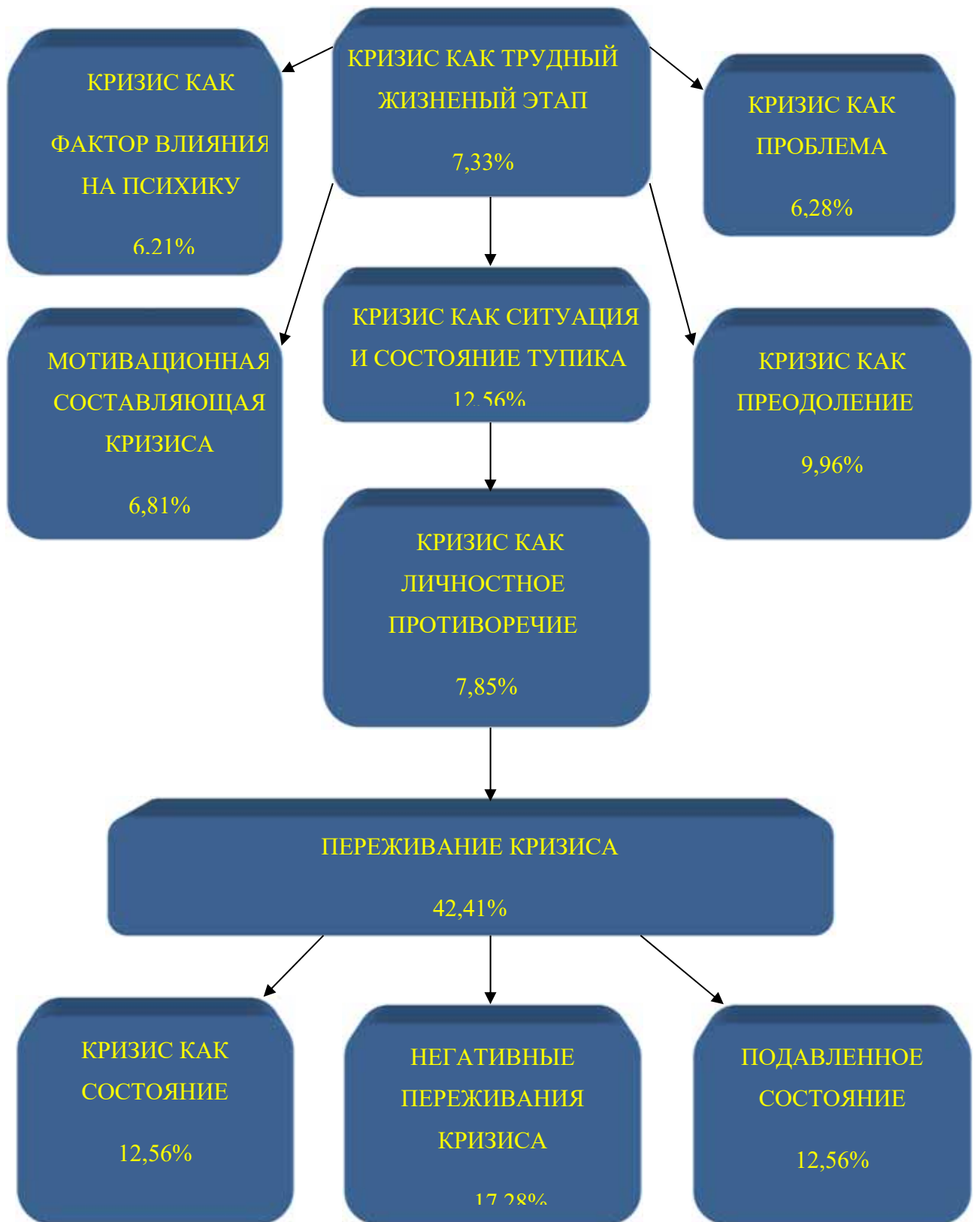


Рисунок - Психологическая структура психологического кризиса по материалам контент-анализа (n=128)

ПРИЛОЖЕНИЕ Р

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспертная группа профессорско-преподавательского состава кафедры Т и М атлетизма НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург считает целесообразным при проведении экспериментальных исследований использовать следующую таблицу соответствия спортивных разрядов и балльной оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике

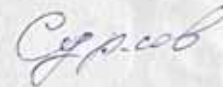
№ п/п	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка
1	III	1
2	II	2
3	I	3
4	КМС	5
5	МС	8
6	МСМК	16

Заведующий кафедрой Т и М атлетизма,
Заслуженный работник Высшей школы России,
д.п.н., профессор, мастер спорта СССР



Г.П. Виноградов

Доцент кафедры Т и М атлетизма,
к.п.н., профессор, мастер спорта СССР



А.Н. Сурков

Профессор кафедры Т и М атлетизма,
Заслуженный работник физической культуры России
к.п.н., профессор



В.Д. Зверев

Доцент кафедры Т и М атлетизма,
д.б.н., к.п.н., доцент, мастер спорта РФ



А.Х. Талибов

Доцент кафедры Т и М атлетизма, к.п.н.



Д.Д. Дальский

Доцент кафедры Т и М атлетизма,
к.п.н., мастер спорта РФ



Д.Н. Медведев

«6» февраля 2019 года



Подписи: Сурков А.Н., Зверев В.Д., Талибов А.Х.,
Виноградов Г.П., Давыдов Д.Н.,
Медведев Д.Н.

06 ФЕВ 2019

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ОТДЕЛА КАДРОВ

 А.С. МАКСИМОВА

ПРИЛОЖЕНИЕ С

ЗАВЕРЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ, УДОСТОВЕРЯЮЩИЕ ДАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ- ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ (КГ)



Государственное бюджетное учреждение
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
195220, Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 7 тел. (812) 535-01-52,

Список учащихся отделения тяжелой атлетики СШОР №1 Калининского р-на

№ п/п	Фамилия Имя год рождения	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
1.	Сорокин Никита 1997г.р	1р-д	КМС	КМС	МС	Подтв.			
2.	Попова Анна 1998г.р.	1р-д	КМС	КМС	МС	Подтв.	Подтв.	Отчислен	
3.	Балашов Святослав 1998г.р.		2р-д	1р-д	1р-д	КМС	Подтв.	Подтв.	
4.	Батищев Владимир 1998г.р.			2р-д	2р-д	1р-д	1р-д	КМС	
5.	Сироткина Ада 1999г.р.			2р-д	1р-д	КМС	КМС	Отчислен	
6.	Лялин Никита 2000г.р.			2р-д	1р-д	КМС	КМС	Отчислен	
7.	Соболев Артем 2001г.р.			2р-д	2р-д	1р-д	КМС	КМС	
8.	Щека Валерия 2001г.р.			2р-д	1р-д	КМС	КМС	МС	
9.	Коротеев Данила 2002г.р.					2р-д	1р-д	КМС	Подтв.
10.	Овечкин Федор 2003г.р.					2р-д	1р-д	1р-д	1р-д
11.	Цурцумия Геннадий 1995 г.р.	Зр-д	2р-д	1р-д	1р-д	Отчисл.			
12.	Овечкина Екатерина 1996 г.р.	Зр-д	2р-д	1р-д	КМС	Подтв.	Отчисл.		
13.	Радецкая Мария 1997г.р.	2р-д	2р-д	1р-д	КМС	Отчисл.			
14.	Кравченко Григорий 1996 г.р.	Зр-д	2р-д	1р-д	1р-д	Отчисл.			
15.	Потапенко Иннокентий 1996г.р.	2р-д	2р-д	1р-д	КМС	Отчисл.			
16.	Давтян Гукас 1995г.р.	Зр-д	2р-д	1р-д	КМС	Подтв.	Отчисл.		
17.	Кара Василий 1997г.р.			Зачисл. по перев.	КМС	КМС	МС	Отчислен	

Старший тренер отделения тяжелой атлетики



Долгий Д.В.

ПРИЛОЖЕНИЕ Т

ЗАВЕРЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ, УДОСТОВЕРЯЮЩИЕ ДАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ- ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ (ЭГ)

Отзыв
о результатах внедрения научного исследования
в практику психологического сопровождения спортсменов

г. Санкт-Петербург

8 декабря 2018г.

Настоящим удостоверяется, что в период с 2012 по 2018 год в тренировочном процессе СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, были реализованы предложения и рекомендации, разработанные аспирантом НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург Сытник Галиной Владимировной по теме: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», которые были реализованы в психологическом сопровождении спортсменов.

С целью развития позитивных способов преодоления различных кризисных ситуаций в спорте, расширения возможностей спортсмена в использовании опыта подобных ситуаций для самосовершенствования, формирования у спортсменов знаний о различных стратегиях поведения в кризисных ситуациях, обучения методам и средствам преодоления различных кризисных ситуаций и поиску индивидуального стиля в разрешении личностных проблем, проводился цикл социально-психологических тренингов «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки.

Данный тренинг оказал существенное влияние на улучшение спортивной результативности и повышении уровня спортивного мастерства, что отражено в таблице.

Таблица. Результаты повышения уровня спортивного мастерства спортсменов, с которыми осуществлялось психологическое сопровождение в течение 2012/2018 гг.

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	№ приказа, дата
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Джафаров Рамиль Рауфович	27.08.1999	кмс	мс	№ 109-нг от 24.07.18
2	Боруздин Иван	21.08.1997	кмс	мс	№ 140-нг от 30.07.2015
3	Корлыханова Ульяна	15.03.1999	кмс	мс	№ 160-нг от 29.11.2018
4	Рыжова Дарья	23.07.1996	кмс	мс	№149-нг от 31.10.2013
5	Рошупкин Константин Андреевич	16.01.1994	мс	мсмк	№149-нг от 31.10.2013
6	Халибеков Феликс Хайирбекович	03.02.1990	мс	мсмк	№ 149-нг от 31.10.2013
7	Хлесткина Наталья Евгеньевна	23.04.1992	мс	мсмк	№ 5-нг от 15.01.2015
8	Кичанов Егор Сергеевич	12.03.1997	кмс	мс	№78-нгот 08.06.2015
9	Попова Анна Сергеевна	08.03.1998	кмс	мс	№ 140-нг от 30.07.2015
10	Пасхина Ксения Александровна	19.11.1994	мс	мсмк	№ 17-нг от 09.03.2016
11	Шайманова Наталия Геннадиевна	21.01.1998	кмс	мс	№ 25-нг от 06.04.2016
12	Урвачев Александр Вячеславович	09.01.2000	кмс	мс	№97-нгот 20.07.2016
13	Пушмин Артем Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	№ 155 от 17.10.2016
14	Новицкая Кристина Юрьевна	22.09.1999	мс	мсмк	№ 30-нг от 06.03.2017
15	Пушмин Егор Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	№ 79-нг от 28.05.2018
16	Джафаров Равиль Рауфович	27.08.1999	кмс	мс	№ 109-нг от 24.07.18
17	Свалов Михаил Олегович	24.11.1998	кмс	мс	№ 160-нг от 29.11.2018

На основании достигнутых результатов в СПб ГБУ СШОР силовых видов

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Т

спорта имени В.Ф. Краевского решено и в дальнейшем использовать научные разработки Сытник Г.В. в тренировочном процессе спортсменов тяжелоатлетов для повышения эффективности и результативности их соревновательной деятельности.

Данные разработки можно рекомендовать для использования в системе психологического сопровождения подготовки спортивного резерва и в других видах спорта.

Директор СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, Вице-президент Федерации тяжелой атлетики Санкт-Петербурга

К.В. Детков

Почтовый адрес: 196625, г. Санкт-Петербург, пос. Тярлево, ул. Спортивная, д.1., литера А;

СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского;

Тел/факс: (812)409-81-25 Сайт: <http://ta.kfis.spb.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ У

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТРЕНЕРОВ

Уважаемый, Владимир Станиславович!

Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников.

1. Был ли зафиксирован положительный эффект от тренинга : **Да Нет**

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Каширина Татьяна Юрьевна	24.01.1991	мс	змс	да
2	Пушмин Артем Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	да
3	Пушмин Егор Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	да

2. Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников по 10-балльной шкале

(0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта;

10 – дал максимальный эффект):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Каширина Татьяна Юрьевна	24.01.1991	мс	змс	6
2	Пушмин Артем Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	5
3	Пушмин Егор Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	5

3. Просим Вас оценить ВКЛАД проведенного социально-педагогического тренинга в общую систему подготовки в приросте результативности спортивной деятельности Ваших учеников (в %):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Каширина Татьяна Юрьевна	24.01.1991	мс	змс	4
2	Пушмин Артем Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	4
3	Пушмин Егор Владимирович	30.06.1999	кмс	мс	3

Заслуженный тренер России по тяжелой атлетике

Краснов В.С.

Дата: 6.06.19

Заверено

Директор СШОРСРБ им. В.Г. Крайнева  Девков К.В.



ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ У

Уважаемый, Александр Павлович!

Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников.

1. Был ли зафиксирован положительный эффект от тренинга : **Да** **Нет**

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Детков Александр Константинович	28.03.1998	кмс	кмс	<i>ра</i>

2. Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников по 10-балльной шкале

(0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта;

10 – дал максимальный эффект);

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Детков Александр Константинович	28.03.1998	кмс	кмс	<i>6</i>

3. Просим Вас оценить ВКЛАД проведенного социально-педагогического тренинга в общую систему подготовки в приросте результативности спортивной деятельности Ваших учеников (в %):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Детков Александр Константинович	28.03.1998	кмс	кмс	<i>5</i>

Тренер Высшей категории



Григорьев А.П.

Дата: *6.04.19.*

Завершено
 Директор *СШОР №5 им. В.Ф. Крутовского*  *Детков К.В.*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ У

Уважаемый, Мамикон Леванович!

Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников.

1. Был ли зафиксирован положительный эффект от тренинга : **Да Нет**

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Халибеков Феликс Хайирбекович	03.02.1990	мс	мсмк	<i>да</i>

2. Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников по 10-балльной шкале

(0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта;

10 – дал максимальный эффект):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Халибеков Феликс Хайирбекович	03.02.1990	мс	мсмк	<i>6</i>

3. Просим Вас оценить ВКЛАД проведенного социально-педагогического тренинга в общую систему подготовки в приросте результативности спортивной деятельности Ваших учеников (в %):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Халибеков Феликс Хайирбекович	03.02.1990	мс	мсмк	<i>4</i>

Тренер Высшей категории

Мкрытычан М. Л.

Дата: *6.02.19.*

Заверено

Директор ШКОЛЫ № 11 им. В.Ф.Краснокутского



Петков К.В.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ У

Уважаемый, Павел Александрович!

Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников.

1. Был ли зафиксирован положительный эффект от тренинга : **Да** **Нет**

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Кичанов Егор Сергеевич	12.03.1997	кмс	мс	Да
2	Пасхина Ксения Александровна	19.11.1994	мс	мсмк	Да

2. Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников по 10-балльной шкале

(0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта;

10 – дал максимальный эффект):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Кичанов Егор Сергеевич	12.03.1997	кмс	мс	5
2	Пасхина Ксения Александровна	19.11.1994	мс	мсмк	6

3. Просим Вас оценить ВКЛАД проведенного социально-педагогического тренинга в общую систему подготовки в приросте результативности спортивной деятельности Ваших учеников (в %):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Кичанов Егор Сергеевич	12.03.1997	кмс	мс	4
2	Пасхина Ксения Александровна	19.11.1994	мс	мсмк	3

Заслуженный тренер России по тяжелой атлетике

Григорьев П.А.

Дата: 6.02.19.

Заверено
 Руководитель СИНОРСВС им. В.Ф. Кривобокото Демков Р.В.



ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ У

Уважаемый, Константин Владимирович!

Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников.

1. Был ли зафиксирован положительный эффект от тренинга : **Да Нет**

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Хлесткина Наталья Евгеньевна	23.04.1992	мс	мсмк	Да
2	Шайманова Наталья Геннадиевна	21.01.1998	кмс	мс	Да

2. Просим Вас оценить эффективность проведенного социально-педагогического тренинга для повышения результативности спортивной деятельности Ваших учеников по 10-балльной шкале

(0 – абсолютно неэффективен, не дал никакого эффекта;

10 – дал максимальный эффект):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Хлесткина Наталья Евгеньевна	23.04.1992	мс	мсмк	6
2	Шайманова Наталья Геннадиевна	21.01.1998	кмс	мс	5

3. Просим Вас оценить ВКЛАД проведенного социально-педагогического тренинга в общую систему подготовки в приросте результативности спортивной деятельности Ваших учеников (в %):

№№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Год рождения	До СПТ	После СПТ	Оценка
			Спортивный разряд	Спортивный разряд	
1	Хлесткина Наталья Евгеньевна	23.04.1992	мс	мсмк	4
2	Шайманова Наталья Геннадиевна	21.01.1998	кмс	мс	3

Тренер Высшей категории



Детков К.В.

Дата: 6.02.19

ПРИЛОЖЕНИЕ Ф

АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ

АКТ

Внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

8 декабря 2018г.

Мы, нижеподписавшиеся, специалист факультета подготовки научно-педагогических работников ФПНПР ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Сытник Г.В. и директор СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, вице-президент Федерации тяжелой атлетики Санкт-Петербурга Детков Константин Владимирович, составили настоящий Акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В., в тренировочный процесс СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского в 2018 г. были внедрены следующие предложения и рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов тяжелоатлетов

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Специалист факультета ПНПР



Г.В.Сытник

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.

Тел/факс (812)714-43-90

Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Представитель СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского

директор



К.В. Детков

Почтовый адрес: 196625, г. Санкт-Петербург, пос. Тярлево, ул. Спортивная, д.1., литер А-1, СПб ГБУ СШОРСВС

Тел/факс: (812)409-81-25 Сайт: <http://ta.kfis.spb.ru>

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ф



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

194044, Санкт-Петербург, Финляндский пр., 4А тел. 332-05-69 e-mail: ai@margelov-group.ru; ai@vdcclub.ru
 ИНН 7804148345 р/с 46703810500000003710 в ЗАО «Экси-Банк» БИК 044030889 к/с 30101810400000000889

АКТ

Внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

04 сентября 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» Сытник Галина Владимировна и президент Федерации универсального боя Санкт-Петербурга Чумляков Андрей Петрович, составили настоящий Акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В. в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по универсальному бою были внедрены следующие предложения и рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов, выступающих на соревнованиях по универсальному бою

Президент Федерации универсального боя
 Заслуженный тренер России

А.П. Чумляков

Почтовый адрес: 194044, г. Санкт-Петербург, Финляндский пр., д.4А.

Тел/факс (812)332-05-69

e-mail: margelov-group.ru

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

Руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Г.В.Сытник

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.

Тел/факс (812)714-43-90

Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ф

АКТ

Внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург


05 сентября 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Сытник Галина Владимировна и президент Федерации пауэрлифтинга Санкт-Петербурга Муминов Василий Иванович, составили настоящий Акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В. в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу были внедрены следующие предложения и рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов, выступающих на соревнованиях по пауэрлифтингу

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

Руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

 Г.В.Сытник

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.

Тел/факс (812)714-43-90

Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Президент Федерации пауэрлифтинга Санкт-Петербурга
Заслуженный тренер России, профессор



В.И. Муминов

Почтовый адрес: 199155, г. Санкт-Петербург, ул. Железнодорожная, д.17/5, лит. Д, офис 1И, пом.1

Тел/факс: (812)325-99-00 Сайт: powerlifting@mail.ru

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ф

А К Т

внедрения результатов научного исследования в практику

Санкт-Петербург

12 сентября 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся: директор института дополнительного профессионального образования ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» Г.П. Виноградов, проректор по научно-исследовательской работе С.М. Ашкинази, а также руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Сытник Г.В. составили настоящий акт в том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В. в практику преподавания психологии спорта в институте дополнительного профессионального образования внедрены следующие рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	Новые знания слушателей института дополнительного профессионального образования о повышении эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов тяжелоатлетов за счет включения в процессе общей психологической подготовки социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки

Проректор по НИР, д.п.н., профессор

Директор института ДПО д. п. н., профессор

Руководитель сектора НТИ НИО



С.М. Ашкинази

Г.П. Виноградов

Г.В. Сытник

Почтовый адрес: Россия, 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ф

АКТ

Внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

06 марта 2020 г.

Мы, нижеподписавшиеся, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Сытник Галина Владимировна и президент Федерации армейского рукопашного боя Санкт-Петербурга Ермолаев Виталий Геннадьевич, составили настоящий Акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В. в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по армейскому рукопашному бою были внедрены следующие предложения и рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов, выступающих на соревнованиях по армейскому рукопашному бою

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

Руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

 Г.В.Сытник

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.

Тел/факс (812)714-10-84

Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Президент Федерации армейского рукопашного боя Санкт-Петербурга



Почтовый адрес: 194044, г. Санкт-Петербург, Финляндский пр-т, д. 4, лит. А, бизнес-центр «Петровский форт», офис 211.

Тел/факс (812)332-05-69

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Ф



Региональная общественная организация
«Физкультурно-спортивная федерация тяжелой атлетики Санкт-Петербурга»

197373 Санкт-Петербург, пр.Авиаконструкторов,31-1-273
Телефон: 8-(921) 969-96-14, 8-(906)-262-60-29
e-mail: s-p-o-r-t@mail.ru

АКТ

Внедрения результатов научного исследования в практику

г. Санкт-Петербург

10 сентября 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Сытник Галина Владимировна и президент Федерации тяжелой атлетики Санкт-Петербурга Долгий Дмитрий Владимирович, составили настоящий Акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Сытник Г.В. в тренировочный процесс сборной команды Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике были внедрены следующие предложения и рекомендации:

Ф.И.О.	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Сытник Галина Владимировна	Социально-психологический тренинг «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» в процессе общей психологической подготовки	1. Повышение уровня психологической подготовленности спортсменов к ответственным соревнованиям. 2. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности спортсменов, выступающих на соревнованиях по тяжелой атлетике.

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

Руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Почтовый адрес: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Тел/факс (812)714-43-90

Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Президент Федерации тяжелой атлетики Санкт-Петербурга Д.В. Долгий
197373, Россия, Санкт-Петербург, пр-т. Авиаконструкторов, дом 31, корп.1, оф.273.
Тел/факс: + 7 (921) 969-96-14

Сайт: s-p-o-r-t@mail.ru

