

Внедрение программы психологического сопровождения подготовки лыжников и биатлонистов

Мероприятия по психологическому сопровождению проведены клиническим психологом. Целью проведения психологического исследования являлось выявление уровня тревоги и тревожности, исследование мотивационной сферы, а также изучение психологической атмосферы внутри коллектива. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: Тест Т. Элерса «Диагностика мотивации достижения успеха», тест Т. Элерса «Диагностика мотивации избегания неудач», диагностика уровня личностной и ситуативной тревожности Спилбергера – Ханина, методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру.

Также в исследовании использованы методики: Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (Social Support MSPSS) (она оценивает эффективность и адекватность социальной поддержки по трем аспектам — «семья», «друзья» и «значимые другие», Опросник DS14-RU (определение типа личности Д). Бланк анкеты представлен в приложении 1.

В исследовании приняли участие: биатлон - 20 человек, лыжные гонки – 9 человек.

Следует отметить, что в процессе анализа данных исследования была выделена «группа особого внимания». К данной группе отнесены испытуемые, у которых при исследовании было выявлено наличие и сочетание следующих факторов:

1. Слишком высокий или высокий уровень к избеганию неудач, защите. Это говорит об определенных страхах, связанных с выполняемой деятельностью. Такой результат может быть следствием недавно перенесенных неудач (или некоторое время назад, но очень эмоциональных, связанных с существенными потерями, сильным страхом и прочее). Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения цели.
2. Высокий уровень ситуационной тревожности. Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.
3. Высокий уровень личностной тревожности. При высокой личностной тревожности каждая из жизненных ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, возможностью эмоциональных срывов.
4. Неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, по мнению испытуемого.
5. Высокие показатели негативной возбудимости. Негативная возбудимость обозначает тенденцию испытывать повышенные отрицательные дистрессорные эмоции (беспокойство, несчастье, гнев, плохое настроение, тревожность) в различных ситуациях.
6. Высокие показатели социального ингибирования. Для испытуемых характерно подавление эмоций и поведенческих реакций при социальных взаимодействиях. Люди типа личности Д часто тревожны, имеют мрачное представление о жизни, чувствуют себя напряженными и несчастными. Они более легко раздражаются и реже испытывают состояние положительного настроения. В то же время они менее склонны разделить отрицательные эмоции с другими людьми из страха отклонения и неодобрения. Люди личностного типа Д также имеют меньшее количество персональных связей с другими людьми и ощущают дискомфорт при общении с незнакомыми. Люди типа личности Д демонстрируют относительное отсутствие положительных эмоций, обусловленное низкими положительными впечатлениями, низким уровнем чувства собственного достоинства и общей неудовлетворенностью жизнью.

7. Клинически выраженная тревога и депрессия. При выявлении клинически выраженной тревоги и клинически выраженной депрессии необходимо рекомендовать испытуемому обратиться к врачу-психиатру для уточнения состояния испытуемого.

Далее в таблицах представлены полученные в ходе исследования результаты.

Мотивационная сфера

Мотивация на достижение успеха

Биатлон

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
Мотивация на достижение успеха	Низкий уровень мотивации к успеху	-
	Средний уровень мотивации к успеху	1
	Умеренно высокий уровень мотивации к успеху	10
	Высокий уровень мотивации к успеху	8

Люди умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготеют выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт.

Лыжные гонки

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
Мотивация на достижение успеха	Низкий уровень мотивации к успеху	
	Средний уровень мотивации к успеху	3
	Умеренно высокий уровень мотивации к успеху	3
	Высокий уровень мотивации к успеху	3

Мотивация к избеганию неудач

Биатлон

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
Мотивация к избеганию неудач	Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	3
	Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите	9

	Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	6
	Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	2

Слишком высокий или высокий уровень к избеганию неудач, защите говорит об определенных страхах, связанных с выполняемой деятельностью. Такой результат может быть следствием недавно перенесенных неудач (или некоторое время назад, но очень эмоциональных, связанных с существенными потерями, сильным страхом и прочее). Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения цели.

Лыжные гонки

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
Мотивация к избеганию неудач	Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	1
	Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите	5
	Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	1
	Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	2

Исследование уровня тревоги и тревожности, наличия тревоги и депрессии и степени выраженности негативной возбудимости и социального ингибирования

Биатлон

Ситуационная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	8
	Средняя тревожность	11
	Высокая тревожность	1

Личностная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	10
	Средняя тревожность	5
	Высокая тревожность	5

Лыжные гонки

Ситуационная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	4
	Средняя тревожность	4
	Высокая тревожность	1

Личностная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	2
	Средняя тревожность	5
	Высокая тревожность	2

Высокая ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

При высокой личностной тревожности каждая из жизненных ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, возможностью эмоциональных срывов.

Для низкотревожных лиц характерно ярко выраженное спокойствие. Они не всегда склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в самом широком диапазоне ситуаций, даже когда она реально существует. Возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и лично значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению и др.). В личностном плане такие люди спокойны, считают, что лично у них нет поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. Вероятность возникновения конфликтов, срывов, аффективных вспышек у таких людей крайне мала. Людям с низкой тревожностью требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Низкая ситуационная и личностная тревожность:

Биатлон

Шкала тревоги	Наличие тревоги	Количество испытуемых
	Норма	17
	Субклинически выраженная тревога	2
	Клинически выраженная тревога	1

Шкала депрессии	Наличие депрессии	Количество испытуемых
	Норма	17
	Субклинически выраженная депрессия	3
	Клинически выраженная депрессия	-

Лыжные гонки

Шкала тревоги	Наличие тревоги	Количество испытуемых
	Норма	7
	Субклинически выраженная тревога	1
	Клинически выраженная тревога	1

Шкала депрессии	Наличие депрессии	Количество испытуемых
	Норма	7
	Субклинически выраженная депрессия	-
	Клинически выраженная депрессия	2

Биатлон

Негативная возбудимость	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Норма	15
	Выше среднего	1
	Высокий	4

Социальное ингибирование	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Норма	15
	Выше среднего	3
	Высокий	2

Лыжные гонки

Негативная возбудимость	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Норма	5
	Выше среднего	2
	Высокий	2

Социальное ингибирование	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Норма	5
	Выше среднего	1
	Высокий	3

Изучение психологической атмосферы внутри коллектива

Биатлон

Психологическая атмосфера коллективе	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Благоприятная атмосфера	13
	Не совсем благоприятная атмосфера	6
	Неблагоприятная атмосфера	1

Лыжные гонки

Психологическая атмосфера коллективе	Степень выраженности	Количество испытуемых
	Благоприятная атмосфера	6
	Не совсем благоприятная атмосфера	-
	Неблагоприятная атмосфера	3

Выявлена группа особого внимания.

На основании полученных данных психодиагностического обследования, рекомендовано:

- работа с мотивационной сферой испытуемых (достижение стойкого повышения уровня мотивации достижения успеха и снижения уровня мотивации избегания неудач);
- при выявленной низкой тревожности испытуемым требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач;
- при высоких показателях уровня тревоги и тревожности, уровня депрессии рекомендованы индивидуальные консультации врача-психотерапевта;
- выполнение релаксационных упражнений для снижения уровня тревожности;
- развитие эмоционального интеллекта;

- проведение бесед, направленных на выявление причин имеющегося у испытуемых дискомфорта в коллективе;
- проведение мотивационного тренинга;
- проведение тренинга по командообразованию.

Анализ психологического исследования по выявлению уровня тревоги и тревожности, исследования мотивационной сферы спортсменов, результаты изучения психологической атмосферы внутри коллектива доведены до тренерского состава.

Бланк анкеты (психологическое тестирование)

Ф.И.О. _____
Дата рождения _____
Вид спорта _____
Дата тестирования _____
Спортивная организация _____

Тест Т. Элерса. Диагностика мотивации, часть 1.

Инструкция. Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых **ответьте «да» или «нет».**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Тест Т. Элерса. Диагностика мотивации. Часть 2

Инструкция: «Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке **выберите только одно из трех слов**, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его».

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагодарный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный

19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустршимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Спасибо за Ваши ответы!

Диагностика уровня личностной и ситуативной тревожности

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Госпитальная шкала тревоги и депрессии

Шкала составлена из 14 утверждений. Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему текущему состоянию.

- | | |
|---|---|
| 1. Я испытываю напряжение, мне не по себе.
3 – все время
2 – часто
1 – время от времени, иногда
0 – совсем не испытываю | 1 – наверно это так
2 – лишь изредка это так
3 – совсем не могу |
| 2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство.
0 – определенно, это так
1 – наверно, это так
2 – лишь в очень малой степени это так
3 – это совсем не так | 8. Мне кажется, что я стала все делать очень медленно.
3 – практически все время
2 – часто
1 – иногда
0 – совсем нет |
| 3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться.
3 – определенно это так, и страх очень велик
2 – да, это так, но страх не очень велик
3 – иногда, но это меня не беспокоит
0 – совсем не испытываю | 9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь.
0 – совсем не испытываю
1 – иногда
2 – часто
3 – очень часто |
| 4. Я способна рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное.
0 – определенно это так
1 – наверно, это так
2 – лишь в очень малой степени это так
3 – совсем не способен | 10. Я не слежу за своей внешностью.
3 – определенно это так
2 – я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
1 – может быть, я стала меньше уделять этому времени
0 – я слежу за собой так же, как и раньше |
| 5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове.
3 – постоянно
2 – большую часть времени
1 – время от времени и не так часто
0 – только иногда | 11. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться.
3 – определенно это так
2 – наверно это так
1 – лишь в некоторой степени это так
0 – совсем не испытываю |
| 6. Я испытываю бодрость.
3 – совсем не испытываю
2 – очень редко
1 – иногда
0 – практически все время | 12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения.
0 – точно так же, как и обычно
1 – да, но не в той степени, как раньше
2 – значительно меньше, чем обычно
3 – совсем так не считаю |
| 7. Я легко могу сесть и расслабиться.
0 – определенно это так | |

13. У меня бывает внезапное чувство паники.

3 – очень часто

2 – довольно часто

1 – не так уж часто

0 – совсем не бывает

14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы.

0 – часто

1 – иногда

2 – редко

3 – очень редко

Social Support MSPSS

1. Рядом со мной всегда есть близкий человек, который поможет в трудную минуту.	1	2	3	4	5	6	7
2. Есть кто-то близкий, с кем я могу разделить свои беды и радости.	1	2	3	4	5	6	7
3. Моя семья действительно старается мне помочь.	1	2	3	4	5	6	7
4. Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи.	1	2	3	4	5	6	7
5. У меня есть близкий человек, с кем я чувствую себя хорошо.	1	2	3	4	5	6	7
6. Мои друзья искренне пытаются мне помочь.	1	2	3	4	5	6	7
7. Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо.	1	2	3	4	5	6	7
8. Я могу говорить о моих проблемах с моей семьей.	1	2	3	4	5	6	7
9. У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости.	1	2	3	4	5	6	7
10. В моей жизни есть близкий человек, которому не безразличны мои чувства и переживания.	1	2	3	4	5	6	7
11. Моя семья готова помочь мне принимать решения.	1	2	3	4	5	6	7
12. Со своими друзьями я могу поговорить о своих проблемах.	1	2	3	4	5	6	7

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от степени Вашего согласия с вопросом.

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6	7

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы				
		неверно	скорее неверно	не знаю	скорее верно	верно
1	Я легко контактирую с людьми при встрече	0	1	2	3	4
2	Я часто беспокоюсь по пустякам	0	1	2	3	4
3	Я нервничаю, когда общаюсь с множеством людей	0	1	2	3	4
4	Я часто чувствую себя несчастным	0	1	2	3	4
5	Я часто раздражен	0	1	2	3	4
6	Я часто чувствую себя скованным в социальных контактах	0	1	2	3	4
7	Я мрачно смотрю на вещи	0	1	2	3	4
8	Мне трудно начать разговор	0	1	2	3	4
9	Я часто в плохом настроении	0	1	2	3	4
10	Я закрытый человек	0	1	2	3	4
11	Я предпочитаю держать с людьми дистанцию	0	1	2	3	4

12	Я часто беспокоюсь о чем-либо	0	1	2	3	4
13	Я часто чувствую подавленность	0	1	2	3	4
14	При общении с людьми я с трудом нахожу тему для разговора	0	1	2	3	4

Тип личности Д (DS14-RU)

Ниже приведен ряд заявлений, которые люди часто используют для характеристики самих себя. Пожалуйста, прочтите каждое заявление и обведите кружком соответствующий Вашему ответу номер. Здесь нет правильных или неправильных ответов: значение имеет лишь Ваше мнение.