

### **Внедрение программы психологического сопровождения подготовки лыжников и биатлонистов в 2022 году**

Мероприятия по психологическому сопровождению спортсменов включают консультацию психолога с проведением диагностического обследования (исследование психо-эмоционального статуса, уровня тревожности и т.д.) и осуществлялись в рамках углубленного медицинского обследования.

Цель - исследование мотивационной сферы, выявление уровня тревоги и тревожности, изучение психологической атмосферы внутри спортивного 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.

В диагностическом исследовании приняли участие: биатлон -13 человек, лыжные гонки – 8 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.

Далее в таблицах представлены полученные в ходе исследования результаты.

## Мотивационная сфера

### *Мотивация на достижение успеха*

#### **Биатлон**

<b>Вид мотивации</b>	<b>Уровень мотивации</b>	<b>Количество испытуемых</b>
Мотивация на достижение успеха	Низкий уровень мотивации к успеху	-
	Средний уровень мотивации к успеху	-
	Умеренно высокий уровень мотивации к успеху	11
	Высокий уровень мотивации к успеху	2

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, тяготятся 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	-
	Умеренно высокий уровень мотивации к успеху	4
	Высокий уровень мотивации к успеху	4

### Мотивация к избеганию неудач

#### Биатлон

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
Мотивация к избеганию неудач	Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	2
	Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите	1
	Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	6
	Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	4

### Лыжные гонки

Вид мотивации	Уровень мотивации	Количество испытуемых
	Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	-

Мотивация к избеганию неудач	Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите	3
	Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите	3
	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	3
	Средняя тревожность	8
	Высокая тревожность	2

Личностная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	4
	Средняя тревожность	5
	Высокая тревожность	4

**Лыжные гонки**

Ситуационная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	2
	Средняя тревожность	4
	Высокая тревожность	2

Личностная тревожность	Уровень тревожности	Количество испытуемых
	Низкая тревожность	1
	Средняя тревожность	5
	Высокая тревожность	2

Для **низкотреховных 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.

### Биатлон

Шкала тревоги	Наличие тревоги	Количество испытуемых
	Норма	9
	Субклинически выраженная тревога	1
	Клинически выраженная тревога	3

Шкала депрессии	Наличие депрессии	Количество испытуемых
	Норма	12
	Субклинически выраженная депрессия	1
	Клинически выраженная депрессия	-

### Лыжные гонки

Шкала тревоги	Наличие тревоги	Количество испытуемых
	Норма	6
	Субклинически выраженная тревога	1
	Клинически выраженная тревога	1

Шкала депрессии	Наличие депрессии	Количество испытуемых
	Норма	7
	Субклинически выраженная депрессия	1
	Клинически выраженная депрессия	-

### Биатлон

<b>Негативная возбудимость</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Количество испытуемых</b>
	Норма	9
	Выше среднего	2
	Высокий	2

<b>Социальное ингибирование</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Количество испытуемых</b>
	Норма	9
	Выше среднего	1
	Высокий	3

### **Лыжные гонки**

<b>Негативная возбудимость</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Количество испытуемых</b>
	Норма	4
	Выше среднего	-
	Высокий	2

<b>Социальное ингибирование</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Количество испытуемых</b>
	Норма	4
	Выше среднего	1
	Высокий	1

## **Изучение психологической атмосферы внутри коллектива**

### **Биатлон**

<b>Психологическая атмосфера в коллективе</b>		<b>Количество испытуемых</b>
	Благоприятная атмосфера	5
	Не совсем благоприятная атмосфера	5
	Неблагоприятная атмосфера	3

### **Лыжные гонки**

<b>Психологическая атмосфера в коллективе</b>		<b>Количество испытуемых</b>
	Благоприятная атмосфера	7

	Не совсем благоприятная атмосфера	-
	Неблагоприятная атмосфера	1

### **Группа особого внимания.**

В группе особого внимания 5 испытуемых из группы биатлон и 3 из группы лыжные гонки.

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 консультации врача-невролога и 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 (первый квартал 2023 года);
- проведение тренинга по командообразованию (первый квартал 2023