



Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики



Автономное учреждение Удмуртской Республики
«Центр спортивной подготовки сборных команд»



Бюджетное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский методический центр
социально-психологической помощи молодежи «Психолог-плюс»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Ижевск
2018

Методический сборник составлен на основе материала, который был использован в проведении методических семинаров для тренеров и тренеров-преподавателей в рамках реализации региональной экспериментальной (инновационной) площадки «Республиканская программа по обучению тренеров и тренеров-преподавателей «Школа тренера». Основное содержание материала о необходимости психологического сопровождения тренировочного процесса, о чрезвычайной важности понимания психологического состояния и возможной поддержки спортсмена на всех этапах его деятельности. Пособие предназначено для тренеров и тренеров-преподавателей./ сост. Е.А.Вологжанинова, Н.В.Бочкарева, Е.А.Смирнова, Е.С.Горбунова, А.С.Гасан, А.Л.Семакин – Ижевск: БУ УР РМЦ «Психолог-плюс», 2018. – 29с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3 стр.
Особенности личности спортсмена	4 стр.
Спортивный стресс	5 стр.
Основные функции тренера	7 стр.
Психофизиологическая диагностика спортсмена	9 стр.
Психофизиологическая диагностика состояния спортсмена	13 стр.
Групповая динамика.....	19 стр.
Профессиональное выгорание тренера	27 стр.

Введение

Психология спорта становится в настоящее время всё в большей степени той областью науки, интерес к которой проявляют не только собственно психологи, но и все так или иначе связанные со спортом люди - спортсмены, тренеры, административно-организационные и руководящие работники.

Психологическая подготовка должна сопровождать всю тренировочную и соревновательную жизнь спортсмена, начиная с формирования интереса к виду спорта, воспитания профессионально важных качеств, регуляции психического состояния и завершая социальной адаптацией.

От чего зависит успех спортсмена в его спортивной деятельности? От его усилий, стараний, от его мотивации, и, конечно же, от его психического состояния. Именно психическое состояние спортсмена определяет его успех.

Изнурительные тренировки, волнение перед соревнованиями, а иногда и стресс после поражения, все это оказывает влияние на состояние спортсмена.

Перед тренером встает задача помочь спортсмену в преодолении трудностей, которые могут возникнуть, но всегда ли тренер знает и умеет это делать? В данном сборнике подобран методический материал, который поможет тренеру повысить эффективность учебно-тренировочного, тренировочного процесса и обеспечить психологическую поддержку спортсмена.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Спорт, по своей сути, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надёжными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать действия без длительного размышления и колебаний.

Личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта. Так, в циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию к состязаниям, выступает эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. Она помогает спортсменам проявлять выносливость, силу, выдерживать большие и достаточно длительные физические нагрузки. Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

На развитие психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние только благодаря присущим ему особенностям. Главными из этих особенностей являются:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;
- 3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

- 1) специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;
- 2) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;
- 3) социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

Иногда полагают, что физическое воспитание и спорт не столь уж важны для полноценного развития личности человека, которое может быть достигнуто с помощью других социально важных видов деятельности, таких как труд, творческая деятельность.

Конечно, нет оснований требовать высоких спортивных способностей от каждого человека. Однако для общего процесса формирования личности очень важно, в каком возрасте влияют на человека те или иные факторы, благоприятные для её развития. Многие виды деятельности и связанные с ними проявления личности специфичны для определённых возрастов. Физические упражнения и спорт особенно ценны для всестороннего развития

личности в подростковом и юношеском возрасте. Педагогически правильное использование свойственной данному возрасту физической дееспособности благоприятствует формированию связанных с ней психических свойств, а на этой базе - и дальнейшему развитию психологических особенностей личности.

Развитие личности и психических процессов спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена.

Серьёзные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятия, внимание, память, речь, мышление, воображение. Таким образом, спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность.

При длительных занятиях определённым видом соревновательной деятельности в соответствии с теорией деятельности А.Н. Леонтьева у человека формируются ведущие качества личности, позволяющие успешно функционировать в избранном виде деятельности. В основе личности зрелых спортсменов лежат ведущие качества профессиональной продуктивности в избранном виде соревновательной деятельности.

**Бочкарева Н.В. - специалист
БУ УР РМЦ «Психолог-плюс»**

СПОРТИВНЫЙ СТРЕСС

Стресс, кризис, конфликт – слова, часто употребляемые в речи для обозначения какой-либо критической ситуации. Под критической ситуацией психологи обычно понимают значимые проблемные или трудные ситуации, требующие разрешения или преодоления; требующие поиска нового решения, привлечения новых ресурсов.

Спорт – одна из сфер деятельности, где проблема возникновения критических или стрессогенных ситуаций, актуальна в силу высокой значимости психологического фактора.

Источниками возникновения стрессовых ситуаций и нервного напряжения спортсменов является плотное расписание, многочасовые тренировки, желание попасть в финал и занять призовое место, желание оправдать доверие тренера и родителей, разрыв между учебой в школе и тренировками и др.

Кто и что помогает спортсмену выстоять в критической ситуации? Хорошо, когда у спортсмена есть возможность обратиться за помощью к психологу. Но далеко не каждая физкультурно-спортивная организация имеет в штате спортивного психолога, который смог бы грамотно оказать своевременную психологическую помощь. В данном случае роль психолога приходится брать на себя тренеру, который действует по наитию, или вообще не работает в данном направлении. Причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые при желании можно приобрести, а в сущности той роли, какую тренер играет в жизни спортсмена. Как только тренер разглядит в ребенке-спортсмене искру потенциального чемпиона, тренировки перестают быть для ребенка удовольствием, а становятся одним из источников постоянного стресса, т.к. конечным результатом всех тренировок является соревнование, которое заключается в состязательной борьбе за победу, за первенство, за личный результат в форме непосредственного или опосредованного противоборства по какому-либо из видов спорта. Цель соревнований - достижение лучшего результата (независимо от уровня подготовленности спортсмена).

Ситуация спортивных соревнований является стрессовой еще и потому, что происходит значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет, что приводит спортсмена к стрессовой ситуации.

Все соревнования, несмотря на многообразие условий спортивной борьбы, имеют общие психологические особенности:

1. Соревнование — это деятельность, которая протекает в экстремальных условиях, вызывает психическое напряжение и стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, вскрывая его резервные возможности.

2. Соревнования социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена в обществе (победители получают соответствующие символы, знаки отличия, моральные и материальные вознаграждения).

3. Результаты соревнований лично значимы для спортсмена (по ним подводят итоги определенному периоду тренировки, судят о целесообразности затраченного времени и усилий). Они влияют на самооценку спортсмена, самочувствие, самосознание в целом (связаны с ощущением успеха или крушением надежд).

4. Соревнования эмоционально окрашены.

Что касается соревновательного стресса, то различают три его формы: **предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность.**

Предстартовая лихорадка и апатия - неблагоприятные психологические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Предстартовая лихорадка, выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тоне мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления. Стартовая апатия отмечается при длительном ожидании соревнований и на спортивном жаргоне обозначается как «перегорание» спортсмена и проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости. Лишь **боевая готовность** является желательным состоянием, благоприятно действующим на уровень достижений спортсмена, позволяющим достичь наилучших спортивных результатов. Состояние боевой готовности можно описать так: организм полон сил и энергии, когда об отрицательном влиянии стресса на деятельность еще не может быть и речи, а ситуация воспринимается как тревожная, но не угрожающая благополучию личности.

Существуют разнообразные виды классификаций спортивных стрессов. Согласно одной из них, все стрессы можно разделить на две *группы*.

<i>Стрессы с кратковременным действием на организм</i>	<i>Стрессы с длительным действием на организм</i>
<p>Стрессоры, относящиеся к первой группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом и т. д.); • вызывающие неприятные физиологические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия); • темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат); • отвлечения внимания (тактические 	<p>Стрессоры, относящиеся ко второй группе связанные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с риском и опасностью (альпинизм, прыжки с трамплина, хоккей, мотоспорт); • с длительной нагрузкой (продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления); • с борьбой (длительные соревнования); • с изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований)

маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности); <ul style="list-style-type: none"> • неудачи (неудачный старт, ошибка в технике движения, «неудачный противник»). 	
---	--

Еще в начале XX века американские психологи Р. Йеркс и Дж. Додсон установили, что характер работоспособности спортсмена определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности. Оказалось, что максимального результата спортсмен достигает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению результатов. Другими словами, при слабом и среднем уровне стресса достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата.

Возможные проявления стресс-реакции спортсменов:

Физиологические проявления	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение ритма сердечных сокращений • Повышение кровяного давления • Увеличение притока крови к мышцам • Повышение частоты дыхания, увеличение потребления кислорода • Повышенная секреция адреналина • Увеличение концентрации глюкозы в крови • Снижение слюновыделения, повышенное потоотделение
Психологические проявления	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение подвижности нервных процессов • Снижение способности уверенно выполнять двигательные действия • Увеличение числа негативных мыслей • Снижение способности фокусировать внимание на внешних сигналах • Повышенная концентрация внимания на собственных ощущениях
Поведенческие проявления	<ul style="list-style-type: none"> • Повышенный тремор • Повышенная скорость разговорной речи • Повышенная тенденция к перемещению вещей • Пониженный контроль голоса

Спортивные психологи выделяют ряд причин, влияющих на уровень развития спортивного стресса: масштаб соревнований, личная значимость соревнований, состав участников соревнований, подготовленность спортсмена, особенности вида спорта и соревновательных упражнений, психологический климат, организация соревнований, отношение и поведение зрителей, психологические особенности личности спортсменов, а так же роль тренера в жизни спортсмена.

Основные функции тренера

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализируя эту деятельность можно выделить основные функции тренера.

Информационная функция. Тренер рассматривается как специалист, обладающий необходимыми знаниями в области спорта и смежных дисциплин: теории и методики спортивной тренировки, педагогики, психологии, физиологии и др.

Обучающая функция. Тренер как человек постоянно работающий с коллективом, выполняет функции педагога. Под его руководством спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки и умения, физические качества, разучивают технико-тактические комбинации. Но в отличие от педагогических профессий деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

Воспитательная функция. Тренер своим примером оказывает целенаправленное влияние на развитие и формирование личности спортсменов, воспитывает у них высокую сознательность и ответственность за выполнение поставленных целей. Очень важно, чтобы тренер обладал социально-положительными чертами и был профессионалом в своем деле. Воспитание в значительной степени происходит стихийно благодаря эффекту подражания своему воспитателю.

Руководящая функция. В тренерской деятельности данная функция является центральной. В ней наиболее полно раскрывается профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды он несет ответственность за всех членов команды, за формирование и достижение высоких спортивных результатов, за нацеленность команды на высокие результаты.

Административная функция. В обязанности тренера входит выполнение ряда административно-хозяйственных обязанностей: организация и проведение сборов и соревнований.

Так сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Далеко не каждый тренер имеет дар завоевывать доверие своих воспитанников. Из тех, кому это дано, одни создают атмосферу большой семьи, где отношения складываются на долгие годы, другие выстраивают отношения с воспитанниками на принципе работы педагога с учеником. Это помогает научить спортсмена очень высокому мастерству выполнения спортивных элементов и достичь невиданных высот, при этом находиться в нормальной здоровой психологической атмосфере. Но нельзя объять необъятное, и если возникают серьезные психологические проблемы, то их должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптечкой - пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

Используемая литература

1. Васильева В. Психология стресса и методы коррекции. Дата публикации: 17.04.2012
2. Непопалов В. Стресс с точки зрения психологии //Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы/Тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24-28 мая 1998 года.-Т.2.- С.347.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоровья, 1988.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СПОРТСМЕНА

Поиск наиболее оптимальных форм, средств и методов диагностики спортсменов является одной из актуальных проблем в спортивной психологии. С точки зрения психологии такой поиск предусматривает организацию индивидуального подхода к занимающимся на основе учета их психофизиологических особенностей.

Знать, в каком состоянии находится спортсмен, целесообразно по нескольким причинам.

Во-первых, чтобы оценить уровень его активности, его самочувствие.

Во-вторых, чтобы прогнозировать уровень его работоспособности и либо принять меры для ее повышения путем регуляции возникшего негативного состояния, либо предупредить негативные последствия возникшего состояния. Также в сфере профессионального и педагогического общения, в переговорном процессе важно знать эмоциональное состояние партнера по общению, чтобы выбрать адекватные формы и способы общения и избежать возникновения конфликта.

В качестве примера, в спортивной деятельности можно выделить несколько задач, решаемых диагностикой состояния, таких как определение готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям, сравнение состояний спортсмена до, и после выполнения определенной деятельности или действия.

Условно можно принять, что когда речь идет о функциональных состояниях, имеют в виду уровень функционирования человека в целом или его отдельных функциональных систем (сенсорной, интеллектуальной, моторной), а когда говорят о психических состояниях, то речь идет о качественной специфике (модальности переживаний) реагирования человека на ту или иную ситуацию (без учета уровня функционирования). Но поскольку в действительности в психических состояниях сочетаются и уровневые, и модальностные характеристики, то речь должна идти о **психофизиологических состояниях**.

Действительность же такова, что, если рассматривать состояния спортсмена, а не отдельных функциональных систем, в любом функциональном состоянии присутствует психическое, а в любом психическом — физиологическое.

Состояние в самом широком понимании – это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата (адаптации к данным, в том числе изменившимся, условиям существования).

Когда же речь идет о состоянии спортсменов, то под **психофизиологическим состоянием** подразумевается результат приспособительной реакции организма и личности в ответ на изменение внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата деятельности (спортивной) и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей и переживаниях спортсмена.

В психологической диагностике психофизиологических состояний принято выделять три основные группы методов, с помощью которых можно оценить состояние спортсмена:

- методы, направленные на изучение осознаваемых компонентов психических состояний (субъективно-оценочные методы);
- методы, направленные на изучение неосознаваемых психических и физиологических состояний;
- методы, направленные на изучение экспрессивного (поведенческого) компонента психических состояний.

Субъективно-оценочные методы диагностики психических состояний – это методы самооценки психических состояний. При помощи данной группы методов диагностируются

состояния, которые спортсмен сам способен осознать и описать в словесной форме. Это группа методов представлена двумя типами методик.

К первой группе относятся методики, которые представляют собой шкалы–градусники, по которым обследуемому необходимо оценить степень выраженности каждого признака, выбрав необходимую цифру, между парами слов-состояний. В эту группу входят широко применяемые методики «САН», «АСС», «Шкала-градусник оценки состояния», «Рельеф психического состояния» и т.д.

Ко второй группе относятся методики, которые представляют собой опросники, в которых приводится ряд признаков, описывающих то или иное состояние. Обследуемому необходимо оценить, насколько эти признаки свойственны именно ему в данный момент (или обычно) и свою оценку выразить с помощью выбора того или иного ответа. При этом ответ может быть в простой форме (да, нет) или в более сложной дифференцированной (нет, совсем не так; пожалуй, так; верно; совершенно верно). В эту группу входят такие методики, как «Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина», Методика Тейлора, Методика Л.Д. Малковой «ШАС», Опросник МВИ, Методика «Прогноз», Методика диагностики состояния агрессии Басс А. – Дарки А. и т.д.

С одной стороны, применение субъективно-оценочных методов в диагностике психических состояний дает возможность:

- качественно интерпретировать психическое состояние;
- отделить одно состояние от другого и выяснить его феноменологическое содержание;
- оценить интенсивность испытываемого состояния;
- осуществить раннюю диагностику психических изменений, поскольку субъективная оценка более чувствительна к динамике состояния;
- получить широкий перечень состояний, доступных для обследования, как отдельного человека, так и целых групп;
- выяснить индивидуальную картину переживаний;
- достаточно быстро и точно получить исследовательские данные, не требующие применения дорогостоящей аппаратуры и сложных методов обработки.

При этом использование субъективно-оценочных методов диагностики имеет ряд недостатков, которые необходимо учитывать при интерпретации полученных результатов:

- возможность неискреннего ответа;
- собственное понимание и толкование смысла определений, как используемых в общеупотребительной лексике, так и содержащихся в диагностических шкалах;
- расхождение в точности и широте описания состояний за счет разной степени сформированности у обследуемых способности к рефлексии и разного опыта их анализа;
- влияние состояния самого респондента на момент обследования (например, при сильном эмоциональном возбуждении точность самооценки снижается);
- зависимость субъективных критериев оценки состояния от индивидуальных особенностей диагностируемого (например, оптимист оценивает свое состояние выше, чем пессимист).

Методы, направленные на изучение неосознаваемых компонентов психических состояний, можно также разделить на две группы. К первой группе относятся физиологические методы, которые не являются собственно психологическими, но, тем не менее, используются спортивными психологами в своей работе. При помощи данных методов диагностируется функциональное состояние человека путем снятия психофизиологических показателей (вегетативных проявлений): частоты пульса, дыхания, кожно-гальваническая реакция (КГР), электроэнцефалограммы мозга и т.д. К данной группе относятся такие методики как Релаксационно-активационный тест (РАТ), направленный на определение состояний напряженности по динамике параметров кожно-гальванических реакций; методика измерения частоты пульса по данным ЭКГ и КГР.

Физиологические методы регистрации психических состояний дают возможность описать непосредственные сдвиги в функционировании психики человека. Но существуют также и ограничения, с которыми связано использование психофизиологических методов:

- психофизиологические методы дают излишне обширную информацию об активации, о мере психического напряжения и других сдвигах в организме;
- они чувствительны к побочным явлениям, что ведет к возникновению артефактов и делает практически невозможным их использование в реальных жизненных ситуациях или при изучении динамического взаимодействия человека и среды;
- методы данной группы ограничивают одновременное обследование нескольких лиц;
- использование физиологических методов не дает возможности качественно интерпретировать психические состояния, так как при одних и тех же физиологических показателях психологическая характеристика состояний очень часто бывает разной, то есть одно и то же психическое состояние часто характеризуется разнонаправленными сдвигами со стороны физиологических показателей, а разные психические состояния могут иметь одинаковые физиологические измерения (например, увеличение частоты сердечных сокращений может наблюдаться при различных состояниях - утомлении, тревоге, страхе, а укорочение времени простой сенсомоторной реакции может свидетельствовать как об оптимальном состоянии человека, так и о неоптимальном (состоянии монотонии));
- при использовании только физиологических методов не учитывается зависимость психических состояний от индивидуальных особенностей личности и сознательного характера процессов саморегуляции.

Ко второй группе данных методов, направленных на изучение неосознаваемых компонентов психических состояний, относятся психологические проективные методики. Они направлены на исследование глубинных неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуативно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально типологическими особенностями конкретного человека. К данной группе относятся такие методики, как Метод цветовых выборов (МЦВ), "Методика изучения фрустрационных реакций" С. Розенцвейга. Преимущество этих проективных методов перед субъективно-оценочными методами в диагностике психических состояний в том, что они меньше провоцируют реакции защитного характера.

Методы, направленные на изучение экспрессивного компонента психических состояний используются для описания того компонента эмоциональных состояний, который проявляется в основном в мимических комплексах, а также в позе и речи.

Выделяются два типа исследований эмоциональной экспрессии: исследования собственно выражения эмоциональных состояний (ее кодирования) и исследования узнавания (декодирования) знаков или признаков выражения эмоциональных состояний.

При изучении экспрессивного компонента психических состояний используются такие приемы, как прямое наблюдение, фотографирование и запись на видео. Каждый из этих приемов имеет свои достоинства и недостатки. Так, метод естественного прямого наблюдения имеет определенные ограничения, поскольку некоторые различные эмоциональные выражения длятся примерно одну восьмую секунды и остаются незамеченными даже опытными специалистами, выступающими в роли наблюдателей. Плюс к этому наблюдатель может следить одновременно за ограниченным числом обследуемых. Количество индивидов, которое может быть в одно и то же время объектом наблюдения, зависит от разработанности шкалы наблюдения. Кроме шкал метод естественного наблюдения использует видеозапись. Видеозапись выражений лица, движений головы, жестов и других эмоционально-выразительных характеристик может обеспечить исчерпывающую и точную фиксацию того или иного психического состояния, однако не всегда гарантирует четкую запись мимики, поскольку не всегда возможно фокусировать регистрирующую аппаратуру на лице.

До сих пор актуальным, очень сложным и спорным вопросом в диагностике психических состояний остается вопрос о соотношении объективных (психофизиологических) и субъективно-оценочных методов. В настоящее время во многих психологических исследованиях, часто в неявной форме, продолжает существовать исследовательская парадигма придания психофизиологическим данным статуса «объективных». Считается, что объективные характеристики имеют большую значимость и на них можно опираться, проверяя правильность психологических интерпретаций и выводов, используя их как основу доказательств. Однако, как отмечает Л.В. Куликов, необходимо помнить, что в целостной психофизиологической организации человека психика занимает верхние уровни регуляции. А субъективные проявления, по мнению С.Г. Геллерштейн [4], есть не что иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека. «Психология исходит из единства внешнего и внутреннего, то есть из единства субъективного и объективного в любом психическом явлении. Определяющим в этом единстве признается объективное, то есть характеристики, полученные объективными методами исследования. Однако это не означает, что субъективные данные о чувствах и переживаниях субъекта не имеют научной ценности. Считать так – значит отрицать осознанность переживаний, а следовательно, отрицать и сознание. Субъективные и объективные характеристики психических состояний человека являются характеристиками одного и того же объекта, достаточно полное изучение которого, исходя из единства внутреннего и внешнего, невозможно без привлечения тех и других» (Газен В.А., Юрченко В.Н.[1]. Использование в диагностике психических состояний только одной группы методов, только одного подхода ведет к односторонности и необъективности диагностики. Поэтому ряд исследователей (Ильин Е.П. [2], Сафонов В.К., Филимонов Ю.И., Суворов Г.Б. [6] и др.) особо подчеркивают, что при диагностике психического (психофизиологического) состояния как феномена, обладающего сложной многоуровневой организацией, должны использоваться принципы системности, комплексности и многомерности. Такой подход рассматривает любое психическое состояние человека как реакцию не только психики, но и всего организма и личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней регуляции.

Методически эти принципы реализуются в использовании различных видов оценок состояния: двигательных (психомоторных) тестов, биопотенциометрии, субъективной оценки человеком своего состояния, анкетных методик, цветовой диагностики и т. д. Большое значение для эффективности диагностики имеет обоснованный подбор методик исследования, который должен опираться на предварительный анализ особенностей изучаемого вида деятельности человека. Наряду с психомоторными тестами могут с успехом применяться анкеты самооценки человеком своего состояния. При составлении заключения по обследованию состояний человека целесообразно учитывать не только конкретные значения всех изучавшихся показателей, соотношенных со статистическими нормативами, но и оценки таких интегральных параметров состояния, как стабильность, активированность и уровень регуляции.

Список использованной литературы

1. Газен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния. – Л., 1981. Вып.10., С.6-16.
2. Ильин Б.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. М., 1978.
3. Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1997.
4. Практикум по психологии состояний. – СПб: Речь, 2004.
5. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. – Самара, 1991.

Психофизиологическая диагностика состояния спортсмена

Практическое занятие 1

Вводные замечания. Изучение способов самоконтроля (как первой стадии саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний) за интенсивностью эмоционального возбуждения; определение характерного для каждого спортсмена оптимального уровня **предсоревновательного эмоционального состояния**.

Современной психологией спорта установлено, что предсоревновательное эмоциональное состояние почти всегда отличается от обычного состояния, не связанного с участием в соревнованиях, и далеко не всегда бывает оптимальным (возбуждение может быть чрезмерным и недостаточным). Для суждения о том, каким является конкретное предсоревновательное состояние спортсмена, необходим критерий оптимальности.

Любому спортсмену свойственен (как в силу его индивидуальных особенностей, так и в силу специфики избранного для специализации вида спорта) определенный эмоциональный оптимум, при котором с наибольшей эффективностью регулируется моторная, интеллектуальная и волевая активность, что способствует достижению максимально возможного успеха в соревновании.

Установление зависимости между результатом, показанным спортсменом в соревновании, и предшествующим этому соревнованию уровнем эмоционального возбуждения – есть путь определения критерия оптимальности последнего. Поэтому спортсмен должен определить и запомнить тот уровень предсоревновательного возбуждения, который бывает у него, когда он хорошо (в соответствии со своей подготовленностью и условиями соревновательной борьбы) выступает в соревновании. Именно данный уровень и является для него (пока он выступает в данном виде спорта) оптимальным.

Предсоревновательное эмоциональное возбуждение, превышающее по интенсивности оптимальное или, наоборот, недостаточное, будет препятствовать достижению успеха в соревновании. Спортсмену нужно уметь управлять своим эмоциональным возбуждением, регулируя его интенсивность, то есть приводя его к оптимальному уровню.

Саморегуляция эмоционального состояния невозможна без предварительного самоконтроля, на основании которого спортсмен делает вывод о соответствии или несоответствии эмоционального возбуждения оптимальному. Самоконтроль осуществляется посредством учета внешних проявлений эмоционального состояния, а успешность саморегуляции во многом зависит от того, в какой мере спортсмен способен управлять именно теми проявлениями эмоций, которые у него наиболее выражены.

Материал. Шкала и протокол оценки (в баллах) внешних признаков эмоционального возбуждения.

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Внешние признаки эмоционального возбуждения	Баллы
Поведение	
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность.	1
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение)	2

упражнений, тактических приемов и т. п.).	
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования.	3
Частая смена настроений, раздражительность.	4
Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты.	1
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных.	2
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре.	3
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция.	4
Движения	
Движения замедленные, вялые.	1
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно.	2
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет.	3
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела.	4
Статические позы	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения.	1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами.	2
Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене.	3
Позы неудобные, частая их смена.	4
Речь	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий голос.	1
Обычная речь.	2
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно.	3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса.	4
Вегетативные сдвиги	
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их.	1
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный.	2
Пульс несколько учащен (на 5–10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен.	3
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез. Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены.	4

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения. Оценка 2 балла соответствует обычному – фоновому – эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке; оценка 1 балл – недостаточному эмоциональному возбуждению (предстартовой апатии); оценка 3 балла – повышенному по сравнению с обычным уровнем эмоционального возбуждения (для многих спортсменов он является оптимальным, соответствующим состоянию боевой готовности); оценка 4 балла – состоянию предстартовой лихорадки, когда внешние проявления эмоций свидетельствуют об их чрезмерной интенсивности.

Протокол оценок внешних проявлений эмоционального возбуждения

Внешние признаки эмоционального возбуждения	Условная оценка		
	оптимальный уровень эмоционального возбуждения	чрезмерное эмоциональное возбуждение	недостаточное эмоциональное возбуждение
Поведение Мимика, пантомимика Движения Статические позы Речь Вегетативные сдвиги			
Сумма баллов			

Методика выполнения работы

1. Основываясь на собственном соревновательном опыте, спортсмен по предлагаемой схеме оценивает в баллах внешние признаки эмоционального возбуждения, обычно возникающего у него перед удачными выступлениями (оптимальное эмоциональное возбуждение), неудачными, когда он перевозбужден (чрезмерное эмоциональное возбуждение) и когда он возбужден недостаточно (недостаточное эмоциональное возбуждение). При выставлении условной оценки следует руководствоваться вышеприведенной шкалой.
2. Спортсмен указывает, по каким другим, не названным в протоколе, признакам он определяет уровень своего эмоционального возбуждения.

Завершение работы. Обсуждение заполненных протоколов оценки внешних признаков эмоционального возбуждения, характеризующих оптимальный его уровень, и определение для каждого спортсмена той формы, в которой чаще проявляется у него неблагоприятное эмоциональное состояние: в форме чрезмерного или недостаточного эмоционального возбуждения.

Практическое занятие 2

Вводные замечания. Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей и нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем. Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: F – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Инструкция. «Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа (А, Б или В), который наиболее соответствует Вашему состоянию в данный момент».

Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена

1. Насколько легко и свободно Вы двигаетесь?
 - А. Легче, чем обычно
 - Б. Как обычно
 - В. Хуже, чем обычно
2. Как Вы оцениваете свое настроение?
 - А. Лучше, чем обычно
 - Б. Как обычно

- В. Хуже, чем обычно
3. Как Вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
4. Насколько легко и свободно Вы дышите?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
5. Как Вы оцениваете свое эмоциональное состояние?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
6. Насколько Вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
7. Как Вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?
- А. Выше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Ниже, чем обычно
8. Насколько Вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
9. Беспокоят ли Вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
10. Как Вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
12. Как Вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях?
- А. Выше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Ниже, чем обычно
13. Как Вы ощущаете работу своего сердца?
- А. Меньше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Больше, чем обычно
14. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
15. Насколько Вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно

- В. Меньше, чем обычно
16. Как Вы ощущаете свой желудок и кишечник?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
17. Действуют ли окружающие Вам на нервы?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
18. Много ли Вы размышляете о предстоящих соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
19. Оцените чувство координации своих движений.
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
20. Вы уверены в себе?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
21. Думаете ли Вы о своих соперниках?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
22. Насколько Вы чувствуете себя в «спортивной форме»?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
23. Насколько Вам хочется соревноваться?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
25. Насколько Вы внимательны?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
25. Как Вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы и др.)?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Хуже, чем обычно
26. Насколько Вы спокойны?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
27. Много ли Вы думаете о том, что ожидают от вас другие в предстоящих соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
28. Какой у Вас сегодня был аппетит?
- А. Лучше, чем обычно
Б. Как обычно

- В. Хуже, чем обычно
29. Насколько Вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно
30. Насколько Вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?
- А. Больше, чем обычно
Б. Как обычно
В. Меньше, чем обычно

Протокол опыта

F			E			K					
№	A	Б	В	№	A	Б	В	№	A	Б	В
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			
E											

Примечание: F – физический (телесный) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Анализ и интерпретация данных тестирования. Суммарный показатель по шкалам (F,E,K) показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре психического состояния спортсмена и тем самым дает возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и самому спортсмену выбора адекватного психологического приема или мысленного настроя для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния.

Завершение задания. Если данный опросник используется для действующих спортсменов накануне соревнования, то психолог (тренер, спортивный врач) обязан после обработки данных побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена. Если данный опросник используется в учебном варианте, то психологу (тренеру, спортивному врачу) целесообразно обсудить со спортсменами следующие вопросы: 1) Что такое предсоревновательный стресс? 2) Почему у спортсменов перед соревнованием часто бывает бессонница? 3) Какие рекомендации может дать тренер, спортивный психолог (врач) спортсмену, чтобы он хорошо выспался перед ответственными стартами?

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

Групповая динамика — это развитие группы людей во времени, которое вызвано взаимодействием участников между собой и внешним воздействием на группу. Иначе говоря, это этапы, которые проходит любой коллектив в процессе общения и совместной деятельности.

Групповую динамику составляют:

1. задачи и нормы группы;
2. структура;
3. лидерство;
4. групповые роли;
5. сплоченность группы;
6. групповое напряжение.

1. Задачи и нормы группы – это совокупность правил и требований, стандартов поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между ее участниками. Групповые нормы определяют, что допустимо и недопустимо в группе, желательно и нежелательно, правильно и неправильно. Нормы в ходе развития группы могут претерпевать изменения, особенно при возникновении новых сложных групповых ситуаций, но без их согласования не может быть организованной активности.

2. Структура группы (от лат. *structura* - взаиморасположение, строение) - совокупность устойчивых связей между членами группы, обеспечивающих ее целостность. Структура группы является одновременно формальной и неформальной. Неформальная структура складывается гораздо медленнее формальной, поскольку определяется интерперсональным (межличностным) выбором. Разные члены группы занимают различные позиции в иерархии популярности и авторитета, власти и престижа, осознают и исполняют различные роли.

3. Лидерство. В структуру лидерства в группе входит *пять основных элементов*, взаимодействие которых составляет содержание различных теорий или подходов к лидерству, а на практике образуют реальный процесс лидерства:

- 1) **лидер** - с определенными личностными чертами, способностями и возможностями;
- 2) **последователи** - со своими качествами и возможностями для реализации цели;
- 3) **задачи**, которые взаимодействующие сотрудники пытаются решить;
- 4) **ситуация**, в которой происходит процесс взаимодействия;
- 5) **группа**, в которой происходят все акты межличностного взаимодействия.

Лидер - это первый участник процесса лидерства. Лидеру всегда присущи определенные черты, которые выделяют его среди других: компетентность или коммуникабельность, интуиция или другие способности, с помощью которых ему удается достичь, а затем удерживать лидирующее положение.

Лидер - член группы, чей авторитет, власть и полномочия безоговорочно признаются остальными членами группы, готовыми следовать за ним.

Каждый человек в какой-либо ситуации какое-то время является лидером. В зависимости от опыта, ситуации и мотивационной структуры профессиональные мотивы трансформируются в потребности самовыражения и уже через него - в необходимость лидерства в определенных сферах, обстоятельствах или группе людей. Понятие лидерства связано с лидирующей позицией человека некоторое время, даже когда сама по себе деятельность этого человека незначительна. *Истинным лидером* можно считать только того, кто неоднократно занимал лидирующую позицию и находился в ней достаточно долгое время.

Статус лидерства определяется самой группой, а не навязывается извне. Это относится к неформальному лидерству. Извне происходит власть начальника под угрозой наказания.

Радость достижения общей цели разделяется только с тем, кого группа признает своим лидером. Поэтому в управлении группой актуальной остается задача обоснования лидерства с помощью различных механизмов назначения и даже выборов лидера при участии сотрудников.

Последователи - без них нет лидерства. Но без лидера последователи представляют собой некую совокупность людей. Все члены коллектива должны активно взаимодействовать между собой на пути к общей цели. При таком взаимодействии выделяется лидер. Без лидера нет последователя. Лидеры и последователи нередко обмениваются ролями, как это бывает, например, в командных спортивных соревнованиях. Это происходит потому, что сила влияния последователя и лидера соизмерима с обратным влиянием. В группе, как и в природе, на каждое действие есть противодействие. Последователи - это те, кто, по крайней мере, не противодействует лидеру.

Задачи - являются важной характеристикой деловой ситуации и определяют деятельность группы и требования к лидеру. Если меняются задачи, то меняются и требования к лидеру.

Ситуация - чаще всего человек становится лидером не благодаря каким-то ни было чертам его характера, а его активной адаптации к изменяющейся среде, способности использовать свои качества в сложившейся ситуации и установить межличностные отношения (ситуация - лидер - последователи).

В каждой ситуации лидерство может проявляться в особом, свойственном лишь ей виде отношений между людьми. *Поэтому лидерство нельзя формализовать, оно не может быть сведено к определенному перечню деловых качеств или способностей человека.* Лидерство может быть присуще человеку и непостоянно, а только в определенной ситуации. Оно может быть присуще даже отдельной роли человека, которую он выполняет в группе, а не всему человеку как таковому. Лидерство динамично, как само межличностное отношение. *Оно не обязательно связано с управлением этим поведением. Иногда для лидерства достаточно целенаправленного преднамеренного влияния.*

Группа - последний элемент лидерства - это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Этот признак может быть условным (объединение людей по полу, возрасту, профессии и т. п.) и реальным (объединение людей в связи с общими интересами, целями). Лидерство проявляется в реальной группе.

Состав группы и ее состояние решающим образом влияют на характер лидерства, лидеров и устойчивость их положения.

4. Групповые роли. Группа формирует свою структуру, приписывая каждому своему члену одну из ролей.

Роль — это набор способов поведения и выполняемых функций, которые представляются уместными и реализуются в данном социальном контексте.

Как зарубежными, так и отечественными авторами рассматривается репертуар групповых ролей в группе.

Почебут Л.Г. и Чикер В.А. отмечают, что структура группы представляет собой иерархическую систему, которая формируется на основе межличностных отношений и состоит из следующих статусных позиций: **лидер, принятые, изолированные, отвергнутые.**

Лидер - член группы, который имеет наиболее высокий положительный статус: пользуется авторитетом у остальных и имеет на них влияние, определяет алгоритм решения стоящих перед группой задач.

Принятые - члены группы, имеющие средний положительный статус и, как правило, поддерживающие лидера в его усилиях решить задачу.

Изолированные - члены группы, имеющие нулевой статус и самоустранившиеся от участия в групповом взаимодействии. Причиной самоустранения могут быть личностные особенности.

Отвергнутые - члены группы, имеющие отрицательный статус, сознательно или бессознательно отстраненные от участия в решении групповых задач.

5. Сплоченность группы. Групповая сплоченность и напряженность являются значимыми моментами в понимании явления групповой динамики. *К. Левин* определил *сплоченность* как *тотальное поле сил, заставляющих участников оставаться в группе*. Сплоченность, по мнению *И. Ялома*, является условием достижения группового успеха. Многие психологи подтверждают факт того, что групповая сплоченность способствует эффективности и действенности групповой работы.

Только сплоченная группа помогает самораскрытию участников и допускает открытую конфронтацию мнений. Чем сплоченнее группа, тем жестче групповой контроль над взглядами и поступками ее членов, тем строже в ней соблюдаются групповые нормы и тем выше степень принятия индивидами групповых ценностных установок. Осознавая значимость групповой сплоченности, *О. Евтихов* определяет факторы, влияющие на ее формирование.

Итак, групповой сплоченности содействуют:

- соперничество с другими группами;
- правильно организованная совместная деятельность в направлении принятых целей и решении лично значимых для участников задач;
- удовлетворение личных потребностей участников, связанных с групповой деятельностью;
- дружеская располагающая атмосфера в группе;
- позитивные взаимоотношения и симпатии между участниками;
- ожидание несомненной пользы от совместной деятельности;
- престиж группы и ее лидера

Групповая сплоченность является стабилизирующим фактором в группе. Под ее влиянием члены группы чувствуют поддержку и определенную безопасность. Групповая сплоченность позволяет сдерживать проявления напряженности и сохранять группу от распада.

Отрицательной стороной чрезмерной сплоченности группы может быть нежелание ее членов мыслить критически и принимать серьезные решения.

6. Групповое напряжение в контексте групповой динамики *является противоположностью групповой сплоченности*.

Если групповая сплоченность – это центростремительная сила, направленная на сближение участников и создающая прочные и устойчивые отношения, то *групповое напряжение – это центробежная сила, разъединяющая участников*.

Групповое напряжение возникает в следующих случаях:

- несовпадение ожиданий участников с реальной групповой ситуацией;
- несовпадение актуальных личных устремлений участников;
- появление неудовлетворенности характером и особенностями межличностного взаимодействия в группе;
- групповой конфликт и столкновения между участниками.

Групповую напряженность не следует понимать как нечто негативное и нежелательное в группе. Напряженность является ресурсным и побуждающим фактором. Она ведет к неудовлетворенности и стремлению участников к изменениям.

Групповая динамика в спортивной команде

Успех любого самого грандиозного начинания ставится в прямую зависимость от вклада каждого, достижений каждого, успеха каждого. Особенно это правило работает в командных видах спорта. Понимание важности сплоченности команды, способность преодолевать ограничения, препятствующие эффективной работе команды – начало успеха.

Возникает вопрос: *что такое спортивная команда и командный спорт?*

Командный спорт - это вид спортивной деятельности, связанной с взаимодействием, с командой. Игроков данной категории *Ильин Е.П.* называет «коллективистами». У них доминирующими являются общественные и моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с

доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

Спортивная команда – это, по понятиям современной социальной психологии, малая группа (Андреева Г.М.). Спортивной команде присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы: *численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность*. Как социальная группа, команда характеризуется не только формальной, но и неформальной структурой, в основе которой лежат социально-психологические связи между ее членами.

Во главе структуры команды стоит тренер. От него во многом зависит психологический климат в команде и соответственно ее результаты.

В командных видах спорта перед тренером стоит задача – создание сплоченного работоспособного коллектива игроков. Процессы взаимодействия игроков в групповой деятельности имеют свои закономерности. Если собрать в одну команду всех звезд данного вида спорта, это не станет само по себе гарантией того, что эта команда станет «хорошей командой».

Термин «хорошая команда» предполагает игровую и личностную сплоченность членов команды и наличие у них командной психологии победителей. *Командная психология победителей означает не суммарную психологию каждого в отдельности игрока, а качественно новый феномен командной психологии как целостного организма.*

Помимо общих для индивидуальных и командных видов спорта характеристик психологии победителей: наличия реальных и прорывных целей, наличия творческого мышления, высокого уровня развития саморегуляции, грамотного отношения к проигрышу как к обратной связи, командная психология обладает рядом особенностей.

Одной из таких важнейших особенностей является создание и поддержание особого психологического климата в команде, так называемого, командного духа. Этой проблеме тренер должен посвятить особое внимание.

Фактические возможности команды можно рассматривать как разность потенциала команды и процессов, происходящих внутри команды. Чем хуже психологический климат в команде, тем ниже ее потенциал, независимо от уровня мастерства отдельных игроков – членов команды. Поэтому психологический климат команды напрямую отражается на результатах выступления команды.

Психологи выделяют **основные характеристики успешно выступающих команд:**

1. общая приверженность;
2. понятные цели;
3. хорошие коммуникации;
4. адаптивность;
5. соответствующие навыки;
6. внутренняя поддержка;
7. внешняя поддержка;
8. взаимное доверие;
9. эффективное руководство.

Таким образом, *именно тренер отвечает за создание и поддержание соответствующего духа в команде.* Хорошую команду можно создать только в том случае, если тренер не ограничивается только проведением тренировочных и тактических занятий, а является хорошим коммуникатором, умеющим мягко разрешать конфликтные ситуации, нередко возникающие между членами одной команды, человеком, сплывающим коллектив вокруг себя. При этом нужно уметь сохранять свою позицию руководителя, тренера, не превращаясь в «своего парня» по отношению к спортсменам, но и не злоупотребляя своей властью.

Создание хорошей команды – дело не одного дня и не одного года. Результат же этой работы в огромной мере зависит от психологической культуры тренера. В культуре

победителей люди думают о том, что делают они и их мало интересует то, что делает соперник. Стиль общения в хорошей команде, товарищеский, не допускающий возвышения одних членов команды за счет других. *Необходимо сделать так, чтобы каждый член команды думал «мы», а не «я».*

Тренеру важно ориентироваться в межличностных отношениях в команде. Необходимо четко понимать, кто из игроков команды занимает позицию реального лидера.

Задача тренера - привлечь неформального лидера на свою сторону, т.к. влияние этого человека на других членов команды столь велико, что он может стать причиной, как победного духа в команде, так и пораженческого. Поэтому так важно следить за тем, что представляет собой человек, занявший позицию неформального лидера и, в случае его отрицательного влияния на других членов спортивного коллектива, немедленно удалять его из команды, даже будь он трижды гениален как спортсмен.

Для того чтобы тренер мог успешно справляться с поставленной задачей ему нужно понимать групповую динамику. Если тренер не учитывает всех этих механизмов, то он, как говорят, теряет контакт. Участники команды начинают вести себя непродуктивно: выясняют отношения между собой и с тренером, разбиваются на подгруппы, которые враждуют друг с другом, в группе появляются негативные лидеры (те, которые ведут не туда).

Динамика группы – это социально-психологические процессы, приводящие группу в определенные состояния посредством различных групповых механизмов и обеспечивающие ее формирование, функционирование и развитие.

Стадии развития команды и поведение тренера

Тренер должен хорошо понимать, какие этапы развития проходит группа. К счастью, независимо от сферы деятельности все коллективы похожи.

Как правило, ученые (В. Беннис и Г. Шепард, В. Шутц и др.) выделяют **четыре этапа группового процесса.**

1. Этап ориентации (знакомства).

На этой стадии участники группы еще недостаточно хорошо знают друг друга и испытывают тревогу. Поэтому все, как правило, вежливы и предупредительны. Отношения довольно формальны, участники воздерживаются от эмоциональных высказываний, избегают говорить о личном опыте.

Постепенно некоторые члены группы начинают вести себя более активно. Они чаще вступают в разговоры с тренером и с другими участниками, выражают свою точку зрения.

Поведение тренера. На этом этапе тренер должен ответить на два главных вопроса участников:

- 1) чем мы будем заниматься (и почему это важно);
- 2) кто присутствует в группе?

Чтобы ответить на первый вопрос, тренер подробно рассказывает о целях группы, о том, почему выбрано это направление. Важно также рассказать немного о себе - о своем опыте, образовании и профессиональном пути.

Следующее, что необходимо сделать, - познакомить участников друг с другом и создать атмосферу доверия.

Типичные ошибки. Частая ошибка тренеров на этом этапе - не давать участникам общаться. Связано это с расхожим стереотипом, согласно которому тренер должен обладать непререкаемым авторитетом. А в основе авторитета должен лежать страх. Тревожность, возникающая у участников команды (особенно если они совсем не знакомы друг с другом), играет на руку таким властным тренерам. Некоторые даже усиливают эффект. Например, могут отчитать не очень дисциплинированного или непоседливого участника группы. Такие тренеры очень озабочены тем, чтобы в группе была тишина. Они не могут работать, когда другие что-то обсуждают.

Что происходит во всех этих случаях?

Во-первых, участники становятся послушными, но малоактивными. Не стоит ждать от них включенности в процесс: они с неохотой будут контактировать, выражать свое мнение, участвовать в упражнениях и играх.

А во-вторых, их стремление познакомиться друг с другом поближе никуда не исчезнет. Задача знакомства не решена, поэтому люди будут тратить силы на разговоры, обмен мнениями, обсуждать работу тренера (поскольку это наиболее понятная всем тема).

2. Этап конфронтации

После того как участники узнали друг друга, наступает сложный период работы для тренера. Обычно человек в коллективе придерживается определенной линии поведения. Кто-то более активен, кто-то менее, кто-то выступает в роли лидера, а кто-то - в роли экспертов по тем или иным проблемам. На этапе конфронтации происходит выяснение вопроса *«кто есть кто»* и вырабатываются внутренние правила группы.

Команда (группа) может вести себя довольно агрессивно. Например, участники выражают сомнение в целесообразности обучения. Многие говорят, что все навыки, которые отработывают на тренировках, не применимы на практике. Возбуждение в группе растет. Группа ищет слабину, провоцирует тренера. Участники могут задавать вопросы о личной жизни, обсуждать между собой внешность тренера, передразнивать его и делать другие неприятные вещи. В школьной жизни этот период заключается в мелких пакостях учителю - подложить на стул кнопку, намазать доску клеем.

Кроме того, участники начинают конфликтовать между собой. Возможны разные варианты.

1. Группа находит «крайнего» и начинает его психологически подавлять.

2. Группа разбивается на неформальные группировки, которые начинают враждовать между собой.

Иногда противники создают альянсы и "дружат" против тренера или, наоборот, пытаются перетянуть его на свою сторону.

Именно на этапе конфронтации выявляются лидеры. Тренеру важно не пропустить этот момент. С лидерами необходимо сотрудничать, потому что они помогают управлять группой и подают ей пример.

Какие еще роли есть в группе? Как правило, *в любом коллективе четыре основные роли: лидер, помощник, исполнитель и отверженный.*

Лидер - это тот, к кому прислушиваются и кому верят. Все будут делать так, как он скажет. Как распознать лидера? Вокруг него обычно собираются другие участники группы, делают предложения, обмениваются впечатлениями. Впрочем, бывают и "тихие" неформальные руководители. Они почти незаметны и мало говорят, но каждое их слово воспринимается группой как руководство к действию.

Помощники - участники группы, наиболее приближенные к лидеру. Они помогают ему влиять на группу. Иногда это самые компетентные люди в той или иной области, своего рода замы по определенным вопросам. Тренеры порой ошибаются, принимая помощника за настоящего лидера.

Исполнители - большинство участников группы, которые идут за лидером.

Отверженные - небольшая часть группы, на которую обычно "льется" весь негатив. Эти участники не пользуются авторитетом, и при малейшей возможности их обвиняют во всех бедах. В небольших коллективах отверженные появляются всегда.

Поведение тренера. Тренер должен помочь группе определиться с ролями. Необходимо также отслеживать, чтобы участники чувствовали себя комфортно. Если кого-то из членов группы подвергают психологическому давлению, это нужно пресекать.

Чтобы лидеры проявились быстрее, следует поляризовать группу. Для этого можно использовать следующую тактику:

1) дать упражнения, где один человек должен руководить несколькими участниками;

Пример. В ходе тренировки можно предложить простое задание. Попросите трех добровольцев поучаствовать в упражнении, но самого задания не говорите. Если никто не хочет, то назначать произвольно участников не нужно, лучше немного подождать. Лидеры проявятся. Неформальные руководители стремятся к тому, чтобы выделиться перед другими, показать свое бесстрашие и компетентность.

Как только добровольцы выступают вперед, предложите им по очереди поруководить группой из 4 - 5 человек. Задание может быть любым в зависимости от содержания тренировки.

2) дать группе понять, кто из участников пользуется авторитетом.

Конфронтация происходит еще и потому, что в группе нет одного неформального руководителя, они конкурируют между собой. В этом случае нужно помочь выяснить реальный статус каждого лидера.

Пример. Во время обучения тренер часто разбивает группу на две или три подгруппы. Делается это по-разному. Иногда тренер сам назначает участников, иногда предлагает это сделать добровольно. Но с целью усиления конкуренции лидеров можно поступить следующим образом (инструкция группе):

«Давайте поделимся на две команды. У нас будет команда Ивана и Петра (имена лидеров, конкурирующих друг с другом). Все, кто хочет в команду Ивана, - выйдите на правую половину комнаты, кто хочет в группу к Петру, - налево».

Группе будет комфортно, когда она признает своего неформального лидера. Это не значит, что его нужно как-то выделять и наделять особыми привилегиями и полномочиями. Напротив, он может нести дополнительную нагрузку - помогать тренеру в организационных вопросах, выполнять сложные задания и т.д.

Типичные ошибки. Многие тренеры не любят выскочек и противятся появлению неформальных руководителей группы. Они всячески подавляют конкуренцию в группе, не дают никому блеснуть, выделиться, показать себя. Однако это неконструктивно. Если постоянно подавлять индивидуальность, то энергетика группы упадет. Участники будут вялыми и безразличными. Тренеру необходимо использовать энергию «выскочек» как дополнительный ресурс для команды: давать возможность высказать свое мнение и предложить свое решение, возложить ответственность за отдельные процессы и/или задачи на неформальных лидеров.

Но при этом важно не впасть в другую крайность. Тренировочный процесс не должен строиться вокруг взаимоотношений. Когда выявлены лидеры и определены роли, нужно двигаться дальше в содержательном плане, т.е. следовать программе тренировок.

Еще одна ошибка заключается в том, что тренер слишком вливается в группу. К примеру, он начинает относиться к отверженным так же, как и группа. То есть не обращает на них внимания, не дает заданий. *Тренер должен оставаться беспристрастным*, его задача – тренировать и обучать всех независимо от группового статуса. Тем, кто больше всех молчит, нужно давать возможность выступить, высказать свою точку зрения. *«Отверженные» - это не оценка профессиональных или умственных способностей, а лишь временный ярлык.* Таких людей нужно превращать в исполнителей.

3. Этап сотрудничества

На этой стадии группа продуктивно работает. Неприятности и взаимные обиды остались позади, поэтому все спокойно тренируются. Никто не претендует на роль лидера. Тренеру комфортно работать.

Поведение тренера. Каких-либо сложностей на данном этапе нет. Тренер просто работает по программе. При необходимости корректирует ее исходя из социально-психологических или профессиональных потребностей команды.

Типичные ошибки. Иногда бывает, что тренеру самому становится скучно. И тогда он провоцирует групповую динамику, бросает вызов, начинает конкурировать с неформальными

лидерами группы. В этом случае группа быстро «откатывается» ко второй стадии, начинаются выяснения отношений и поиски нового лидера.

Еще одна распространенная ошибка заключается в том, что у тренера возникают *симпатии и антипатии*. Встречаются ситуации, когда тренеры увлекаются кем-то из участников или между ними завязывается дружба. Это непрофессиональное поведение. Группа реагирует на подобные эмоциональные проявления по-своему. Авторитет тренера может пошатнуться, пропадет и интерес к тренировочному процессу. Поэтому тренеру необходимо держать во внимании всех членов команды и работать с каждым.

4. Этап интеграции

На этой стадии уровень сплочения таков, что группа работает сама. Мотивация участников высока, поэтому люди не ждут от тренера готовых рецептов, а сами формулируют вопросы и находят ответы. Если информации недостаточно - обращаются к тренеру.

Стадии интеграции достигают далеко не все группы. Зависит это не только от мастерства тренера, но и от участников тренировочного процесса - их эмоциональной зрелости и психологической совместимости.

Поведение тренера должно быть аналогично предыдущему этапу. Вмешиваться в процесс не нужно. Если группа вышла на этап интеграции, она будет работать сама за счет *эффекта сплочения*.

Итак, тренеру для создания хорошей команды, важно создать условия для сплочения членов команды. Для этого нужно понимать, на каком этапе развития находится команда, держать во внимании всех участников команды и действовать в соответствии с уровнем ее развития. Важно уметь эффективно использовать ресурсы лидеров, превращать «отверженных» членов команды в исполнителей, предоставлять инициативу всем участникам команды в различных ситуациях, делегировать свои функции и при этом сохранять свой авторитет и ценность каждого участника команды.

**Смирнова Е.А. – психолог
БУ УР РМЦ «Психолог-плюс»**

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА, ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

В начале 70-х гг. американский психолог Х. Фрейденберг (Freudenberg, 1974) впервые использовал термин «Burnout» (в переводе с англ. – выгорание) в связи с требованиями к профессиям, связанным с работой с людьми. Термин «сгорание», или «выгорание», был введен в практику для характеристики психологически здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с другими людьми при исполнении профессиональных обязанностей.

В связи с этим синдром психического выгорания обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием длительного стажа работы по одной и той же специальности. Синдром выгорания – это истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам.

Следует отметить, что эмоциональное выгорание может влиять на личность специалиста сильно, подрывая его здоровье и желание работать. Особенно опасен синдром выгорания в начале своего развития, так как специалист не осознаёт его симптомов. Поэтому проблема профессионального выгорания является актуальной и требует дальнейшего исследования и доработок. Достаточно важным для решения как теоретических, так и практических вопросов является изучение отрицательного влияния профессии на личность специалиста, так как это влияние ведет к снижению эффективности, продуктивности и качества деятельности работника.

Проблема выгорания в спорте стала чрезвычайно интересовать профессионалов в связи с оценкой эффективности человеческой деятельности. Выгорание - это сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, личностной отстраненности и снижения самооценки личностных достижений. Не так давно эмпирические исследования начали сосредотачиваться на выгорании в спортивной среде. Очевидно, что в контексте рассматриваемой проблемы личность тренера до сих пор остается в спортивной психологии малоизученной. Возрастает очевидность того, что личностные факторы могут объяснить, почему люди в одинаковой окружающей рабочей среде, обладая одинаковым образованием и подготовкой по-разному реагируют на те же самые стрессоры. Напряженность, свойственная спорту, позволяет рассматривать эмоциональную устойчивость, как профессиональное качество личности, препятствующее выгоранию.

Профессиональная деятельность тренера связана с ежедневным тесным общением, эмоциональной насыщенностью этого общения и необходимостью решать непростые когнитивные задачи, а так же связана с грузом ответственности за жизнь и здоровье своих подопечных, ответственностью за результаты своей деятельности. Всё это становится факторами риска для проявления синдрома профессионального выгорания. Если затронуть специфичность именно тренерской профессиональной деятельности, то количество факторов, способствующих повышению профессионального стресса, только увеличивается. До сих пор, в спорте высших достижений, тренер вынужден не только передавать знания, умения и навыки (тренировать спортсменов), но и выполнять роли: представителя команды на соревнованиях; воспитателя (следить за режимом, формировать спортивно-важные качества и пр.); психолога (осуществлять профилактику возникновения межличностных конфликтов в команде, коррекцию ситуативных кризисов, психологических барьеров, проводить психологическую подготовку спортсмена и пр.).

Специфика ряда видов деятельности, к которым относится и деятельность тренера, предполагает проведение значительного количества времени во взаимодействии с другими людьми. Нередко такие взаимодействия насыщены эмоциями, большинство из которых явно отрицательные – досада, злость, стыд, страх или отчаяние. Поскольку решение проблемы, возникшей в процессе взаимодействия, не всегда очевидно и легко осуществимо, ситуация часто становится неприятной. При таких обстоятельствах для человека, постоянно работающего с людьми, хронический стресс и эмоциональное истощение могут привести к особой форме «болезней стресса», своего рода «болезни общения» – к «выгоранию личности» или просто «выгоранию».

Спортивные тренеры вписываются в структуру человеческой сферы обслуживания или профессий помощи (система человек–человек) и могут быть отнесены к числу кандидатов на выгорание. Жизнедеятельность тренеров осуществляется в среде, которая имеет дополнительные стрессоры, такие, как высокий прессинг для победы и выполнения роли; административное и родительское вмешательство или безразличие; дисциплинарные проблемы; различные типы людей, с которыми тренеры имеют дело; разнообразие ролей, которые они выполняют.

Выгорание вызывается событиями, которые наступают не сразу, а пролонгированы во времени, в связи с чем спортивные тренеры должны пытаться предотвратить выгорание, прежде всего, на основе самоанализа, разработав план, которому они будут следовать какое-то время. Это было бы началом полной экспертизы ситуаций и событий, которые вызывают стресс, наряду с возможными решениями по изменению (прекращению действия) или блокированию этих стрессогенных событий. В целом исследователи единодушны в признании факта, что детерминанты развития профессионального выгорания можно сгруппировать в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Часто эти факторы называют внешними и внутренними. Некоторые авторы выделяют и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные.

Анализ научной литературы также показывает, что успешность деятельности тренера зависит и от степени его профессиональной подготовки, и от сформированности системы собственных взглядов и позиций, наличия профессионально-личностной «Я-концепции». Нельзя не отметить, что профессионально значимые составляющие деятельности обуславливают значительное развитие профессионального выгорания тренеров. Среди них называют: интенсивность выполняемой деятельности, условия труда, уровень заработной платы, срочность заданий, обязательность в отношении других людей, мотивация [14]. При этом важно помнить, что неудовлетворенность трудом как основа развития профессионального выгорания отражает соответствие качеств тренера занимаемой им должности.

Отдельно следует выделить факторы, связанные с изменениями в мотивационной сфере личности тренера. Основной тенденцией является обесценивание сферы профессиональной жизни, снижение роли духовных ценностей и ценностей, связанных с личностным развитием и творческой активностью. При такой мотивации тренер осуществляет свою работу формально, оценивает ее негативно или неопределенно [7, 9, 11]. Изменения на личностном уровне включают нарушения в коммуникативной сфере тренера, возникновение коммуникативных блоков и обострение реакций психологической защиты. Это означает, что в конфликтных ситуациях проявляется ригидность (невозможность быстро реагировать) тренера и его неумение выбора адекватной психологопедагогической тактики взаимодействия с подопечными.

Профессиональное выгорание провоцирует тренера использовать арсенал наиболее привычных поведенческих моделей и стратегий влияния. Учитывая сказанное выше, отметим, что появление синдрома выгорания в профессиональной деятельности тренеров обязательно преломляется через ряд личностных факторов и черт: сформированность мотивационной сферы, интенсивность формирования ролевых обязанностей, чувство ответственности, доминантный способ психологической защиты, самооценка.

Существенными психологическими показателями профессионального выгорания тренеров являются также понижение результативности деятельности; увеличение эмоциональной напряженности и истощения в процессе реализации профессиональных обязательств; снижение способности отзываться на переживания и неудачи подопечных; снижение состояния адекватности мобилизации и динамическое несоответствие актуальному функциональному состоянию. Именно поэтому факторы, приводящие к профессиональному выгоранию, важны для досконального изучения, что позволило бы разрабатывать эффективные психопрофилактические мероприятия, способствующие улучшению здоровья и надежности, для продления эффективной профессиональной деятельности тренеров.

Совершенно очевидно, что без точных научных данных об особенностях проявления психического выгорания в спорте, о факторах, способствующих и препятствующих его развитию, невозможно решение такой важной практической задачи, как профилактика психического выгорания и оказание помощи тренерам в его преодолении.

Используемая литература:

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О. И. Бабич. – Иркутск: ИПКРО, 2011. – 172 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 243 с.
3. Водопьянова Н.Е. Противоядие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н.Е. Водопьянова // Вестн. СПбГУ. – 2009. – Вып. 2, сер. 12. – С. 75–87.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
6. Журавлева Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народ.образование, 2008. – № 5. – С. 114–120.

7. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх // Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта, 2004. – 367 с.
8. Куликов Л.В. Виды трудового стресса / Л.В. Куликов, О.А. Михайлова // Психология психических состояний.– Казань: Педагогика, 2001. – Вып. 3. – 36 с.
8. Мартенс Р. Кто предсказывает тревогу лучше тренеры или спортсмены?/ Р. Мартенс, Ф.Ривкин, Д. Бертон // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.184–189.
9. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по соц. психологии. – СПб., 2001. – 234 с.
10. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М., 2005. – 330 с.
11. Попова Т.А. Эмоциональное выгорание, стресс и совладающие поведение в педагогической деятельности / под ред. О.Н. Богомягковой; Перм. гос. гуман.-пед. ун-т. – Пермь, 2013. – 76 с.
12. Ронгинская Т.И. Синдром «выгорания» в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психол. журн. – М.: Педагогика, 2002. – Т. 23, № 3. – С. 85–95.