

РОЗДІЛ XII. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ З КУРСУ “ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ” (О.М.Савиченко)

12.1.БАЗОВІ МЕТОДИКИ ДО КУРСУ “ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ”

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування
Шкала оцінки актуального психічного стану (В.Ф.Сопов)	Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие. – М. : Академический Проект : Трикста, 2005. – 128 с. – (Психологические технологии).	Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие. – М., 2010. – 116с.

Історія виникнення

Шкала була розроблена в лабораторії НДІ психіатрії Чехословаччини і адаптована до комплексного вивчення психічної стійкості індивіда до факторів екстремальної діяльності в секторі психологічних проблем НДІ ПУЗП при Генпрокуратурі Російської Федерації.

Сфера застосування

СОПАС-8 використовується для вивчення психічного стану в умовах екстремальної професійної діяльності. Вивчаються психічні стани на різних етапах діяльності спортсменів, рятувальників, альпіністів тощо.

Опис методики

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ.

В.Ф.Сопов запропонував тривимірну модель психічного стану.

Автор виходив з того, що психічний стан – це переживання особистістю свого ставлення до можливих результатів актуального відрізка діяльності. Йдеться про те, що подія усвідомлена, наближена і актуалізована. Таким чином, простір психічного стану визначається трьома вимірами: активація, регуляція рухів, мотивація. Перетинаючись в одній точці, вони відображають короткотривалий психічний стан з досить фіксованою феноменологічною семантикою.

Крайні точки перетину відповідають восьми конкретним психічним

Станам полярної спрямованості: «стрес-втома», «моногонія-перенасичення», «втома-астенія», «тривога-психомоторна персеверація».

Дослідник дослідив та описав психічні стани на різних відрізках екстремальної діяльності.

Психічні стани у процесі навчання та тренування: деривація, моногонія, психічне перенасичення, тривога, депресія, гіперпрозекція, психомоторна персеверація, атараксія, протрація.

Психічні стани в ситуаціях реалізації (екзамени, конкурси, змагання): оптимальний бойовий стан, фрустрація, больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив, екстаз, емоційна персеверація.

Особливі стани свідомості в напруженій професійній діяльності: сон, гіпнотичний стан, медитативний стан, транс, командно-психологічний стан.

В.Ф.Сопов встановив, що професійно-важливі стани закріплюються як ідеальна форма реагування на актуальні відрізки діяльності: навчання – зосередженість, тренування – активність, відновлення – задоволення, підготовка до змагань – впевненість, змагання – бойова готовність, після змагання – щастя).

ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ.

Бланк методики «Суб'єктивна оцінка психічного актуального стану» (СОПАС-8)

Відмітьте хрестиком оціночний бал Вашого стану в момент дослідження. «0» означає відсутність цієї ознаки, «1» і «2» відповідають проміжним оцінкам, а бал «3» свідчить про максимальну вираженість ознаки

0123	Задоволений	0123	Свіжий	0123	Оптимальний
0123	Енергійний	0123	Захоплений	0123	Самовпевнений
0123	Імпульсивний	0123	Нестримний	0123	Невгамовний
0123	Вибуховий	0123	Удливий	0123	Нетерпимий
0123	Сердитий	0123	Розсерджений	0123	Незадоволений
0123	Непевнений	0123	Напружений	0123	Нервовий
0123	Песимістичний	0123	Пасивний	0123	Апатичний
0123	Пригнічений	0123	Жалюгідний	0123	Сумний
0123	Щасливий	0123	Безтурботний	0123	Врівноважений
0123	Живий	0123	Бадьорий	0123	Темпераментний
0123	Метушливий	0123	Стриманий	0123	Бойовий
0123	Оскаженілий	0123	Нестійкий	0123	Агресивний
0123	Запальний	0123	Стурбований	0123	Тривожний
0123	Зляканий	0123	Насторожений	0123	Боязкий
0123	Втомлений	0123	Виснажений	0123	Затурканий
0123	Нещасний	0123	Розбитий	0123	Вразливий
0123	Веселий	0123	Спокійний	0123	Благодушний
0123	Розкутий	0123	Діяльний	0123	Радісний
0123	Непосидючий	0123	Активний	0123	Конкуруючий
0123	Некерований	0123	Необачний	0123	Підбиваючий
0123	Роздратований	0123	Нетерплячий	0123	Збуджений
0123	Панікуючий	0123	Полохливий	0123	Розгублений
0123	Зажурений	0123	Спустошений	0123	Ослаблений
0123	Самотній	0123	Змучений	0123	Тужливий

Бланк для обробки результатів дослідження

	P	E	A	O	N	V	D	S	Σ балів
бали									
P%									100%

Бланк для побудови графіка

60								
50								
40								
30								
20								
10								
0								

%	P ++	E ++	A +	O +	N -	V -	D -	S -
---	---------	---------	--------	--------	-----	-----	-----	-----

Особливості інтерпретації

КІЛЬКІСНИЙ АНАЛІЗ

1. Додати всі позначені цифри першого рядка всіх 9 стовпчиків.
2. Виконати такі ж дії для кожного наступного рядка.
3. Записати сумарні показники в таблицю.
4. Знайти суму отриманих показників.
5. Перевести отримані показники у відсотки.
6. Побудувати графік результатів дослідження.

Експериментально було встановлено характерні для звичайного психічного стану людини пропорційні відношення по кожній шкалі:

	P	E	A	O	N	V	D	S	Σ балів
P%	25 ±0,10	20 ±0,06	12 ±0,05	0,1 ±0,04	12 ±0,04	0,1 ±0,04	0,1 ±0,04	0,1 ±0,04	100%

ПОКАЗНИКИ ЯКІСНОГО АНАЛІЗУ

Позна- чення шкали	Назва шкали	Опис
P	психічне благополуччя	Ступінь задоволеності в даний період, бадьорість, гарний настрій, відсутність тривоги. Людина внутрішньо урівноважена і спокійна
E	почуття сили й енергії	Воно пов'язане з попереднім станом, але тут помітний зсув від хорошого настрою до певного сприятливого "розжарювання" з переважанням ейфорійної самовпевненості. Йдеться також про почуття свободи, жвавість і узгодженість в діях, ентузіазм, темперамент, певну життєрадісність і т.д.
A	бажання дії	Йдеться про готовність до активної взаємодії з ситуативними змінними, помітну активацію психічного стану.
O	імпульсивна реактивність	Некероване вивільнення зі стану напруженості. Виникаюча активація вивільняється безконтрольно на основі домінуючих емоційних напружень. Вона може визначатися сукупністю досвіду і проявляється як зміна настроїв, яка підсилює навіть до імпульсивності, почуття свободи дій, нетерпимості, відсутності самоконтролю, нападу люті, дратівливості.
N	почуття психічного занепокоєння чи обурення	Йдеться про вираження такого загострення психічної енергії, що людина відчуває дуже сильне напруження і не знаходить ні полегшення, ні віддушини, тобто перебуває в поганому настрої. Психічне занепокоєння виражається в таких переживаннях і спонукках як роздратування, озлоблення, прикрість, незадоволеність, занепокоєння щодо легковажності поведінки, тривоги, нетерпіння, нервозності, метушливості.
V	почуття тривожного	Астенічне переживання психічної напруги. Сукупність таких почуттів і проявів особистості як обережність, пильність,

	очікування, страху	напруженість, страх, збудження, відчуття безпорадності, незручності, паніки, метушливості, сум'яття.
D	психічна депресія і почуття виснаження	Бездіяльність, зниження готовності до взаємодії з ситуативними змінними до мінімуму, рівнозначного апатії (нульовий "накал" напруги). Сюди відносяться такі переживання і прояви, як нудьга, песимізм, апатія, відчуття безпорадності, слабкості, внутрішнього розладу, стомленості.
S	пригнічений настрій	Переживання негативних наслідків дії ситуативних змінних при астенічних домінантах засмученості. Йдеться про такі суб'єктивні переживання як пригніченість, засмученість, прикрість, боязкість і надмірна чутливість, почуття самотності.

Діагностичні можливості та обмеження

<i>Діагностичні можливості</i>	<i>Обмеження у застосуванні</i>
<ul style="list-style-type: none"> • вивчення психічного стану спортсмена в умовах тренування; • можливість оперативного дослідження психічного стану на різних відрізках професійної діяльності; • простота у проведенні та обробці результатів. 	<ul style="list-style-type: none"> • можливі семантичні відмінності у розумінні окремих назв емоційних станів; • недостатня диференційованість психічних станів; • недостатнє теоретичне обґрунтування шкал опитувальника.

12. 2. ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ЗАВДАННЯ З КУРСУ “ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ”

Клієнтський запит

Ви працюєте психологом у ДЮСШ (дитячо-юнацькій спортивній школі) міста. До Вас звернувся тренер з сучасного п'ятиборства: “Ми з Артемом готуємося до чергових чемпіонату. В цілому він у непоганій формі. Але під час стрільби з ним відбувається щось неймовірне. Він сам на себе несхожий. Стрільба ніколи не була «його» видом. Але він, майстер спорту, іноді стріляє гірше за новачка. Якщо ми щось не змінимо, цього року призи нам не світять. Допоможіть відновити нормальну роботу».

Обов'язкова програма при виконанні завдання

1. Сплануйте та змодельуйте результати дослідження емоційного стану.
2. В ході планування використайте методику В.Ф. Сопова «СОПАС-8»
3. Розробіть програму надання психологічної допомоги з використанням аутогенного тренування.
4. Продемонструйте сеанс аутогенного тренування

ХІД РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ

I. ЕТАП ПЕРВИННОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

1.10. Категоріально-термінологічне до визначення проблеми з якою звернулися до психолога

Психолог. Добре, що Ви звернулися під час підготовки до чемпіонату. Спробуємо щось зробити.

Тренер. Як Ви думаєте, вийде? Адже це давно почалось.

Психолог. Як давно? Ви можете пригадати, з чим були пов'язані такі зміни?

Тренер. Це триває вже роки два. Думаю, це суттєво нам почало заважати тоді, коли змінили правила. Раніше у нас змагання проходило так: кожен з 5 видів проходив окремо. Стрільба починала змагання, далі фехтування, плавання, конкур і біг. Артем міг і тоді стріляти «не дуже», але тоді стрільба була перша. Він сильний в фехтуванні, на коні, плавання нічого. Біг був його видом. Навіть з 5 місця він міг вибігти на перше. А тепер у нього і стрільба, і біг...

Психолог. Он воно що... Очевидно, ставлення Артема до стрільби і до бігу – різне. Йому важко поєднати два різні стани. Це треба дослідити.

Тренер. А Ви зможете? І якщо це так, то ще можна щось зробити?

Психолог. Я можу провести дослідження і запропонувати систему роботи. Але Артем вже досить дорослий і навряд чи захоче співпрацювати, якщо ініціатива йтиме від Вас.

Тренер. А я якось про це не подумав. Хоча я говорив з ним, і це була його ідея звернутися до Вас. Може, я прийду з ним?

Психолог. Думаю, він і сам впорається. Ваш запит я зрозуміла і спробую його реалізувати. Але для хорошої роботи потрібно знати, що з цього приводу думає сам спортсмен, що відчуває, чого хоче.

Тренер. Я впевнений, що з цим проблем не буде. Він може прийти сьогодні?

Психолог. Так. Сьогодні або завтра. Графік роботи ви знаєте.

1.11. Формування реалістичних очікувань у людини, яка звернулася за допомогою та визначення напрямків практичної роботи психолога

Опис меж компетенції

Психолог. Щоб з'ясувати, у чому проблема, і що з нею робити, необхідно провести дослідження.

Артем. А це не боляче?

Психолог. Не боляче, але потрібно буде зосередитись і попрацювати. Я тобі запропоную завдання, які ти спробуєш виконувати протягом тренування. Я проаналізую результати і тоді ми визначимо систему роботи.

Артем. То може зразу до роботи. Навіщо ці дослідження?

Психолог. Розумієш, така ситуація, як у тебе, виникає часто. Але причини можуть бути різні. Стрільба передбачає зосередженість, концентрацію, а біг пов'язаний з витривалістю, вибуховістю, напруженням. Йдеться про різні стани. А в кожної людини вони різні на різних етапах діяльності. Нам потрібно працювати саме з твоїм станом. Тому почнемо з дослідження.

Артем. А потім що, гіпноз? Чи може мені випишете щось заспокійливе?

Психолог. Артеме, я психолог, а не екстрасенс і не лікар. Я зможу запропонувати тобі систему вправ, які змінюють емоційний стан, знижують передстартову тривожність або мобілізують на старті.

Артем. О, мені все це треба.

Психолог. Завтра після дослідження знатимемо, що саме тобі треба.

Визначення напрямків практичної роботи

Напрямок практичної роботи	Обґрунтування
Дослідницька робота	Проведення індивідуального дослідження за методикою В.Ф.Сопова «СОПАС-8»
Консультативна робота	Сеанс аутогенного тренування

II. ПЛАНОВО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

2.17. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань при вивченні навчальних дисциплін та проходженні практик

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
Загальна психологія	Емоційна сфера особистості Вольова регуляція поведінки	Емоції та почуття Форми переживання почуттів Вольова регуляція дій людини Вольові стани	Поняття про почуття та їх роль у практичній та пізнавальній діяльності Фізіологічні основи почуттів Основні форми переживання почуттів Основні емоційні стани та їх зовнішній вираз Психологічна характеристика стану мобілізаційної готовності Психологічна характеристика стану зосередженості
Вікова психологія	Основні етапи психічного розвитку в онтогенезі. Психологія дорослості	Особливості психічного розвитку особистості у юнацькому віці	Анатомо-фізіологічні особливості розвитку Саморегуляція в юнацькому віці Психологічні особливості зрілої юності
Психодіагностика	Загальні основи психодіагностики	Тестовий підхід у сучасній психодіагностиці Загальна характеристика, організація і реалізація психодіагностичної	Поняття про психологічний тест. Класифікація тестів. Основні критерії об'єктивності тестового дослідження Основні етапи психодіагностичного

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
		процедури Психодіагностика функціональнї стратегії волаючої поведінки особистостіних станів людини	процесу
Основи психогієни	Основи психогієни	Визначення стресостійкості, соціальної адаптації, невротичних тенденцій та домінуючих стратегій захисту особистості Дослідження особливостей переживання стресових та конфліктних ситуацій:	Поняття стресостійкості та соціальної адаптації у сучасній літературі. Особливості виявлення та долання невротичних станів у науковій теорії та практиці. Поняття допінг-поведінки як форми долання конфліктної та стресової взаємодії. Психологічні фактори нормалізації стресу.
Психологія спорту	Психологічні основи роботи психолога у спорті	Психогієна спортивної діяльності Психологія тренувальної та змагальної діяльності Методи діагностики у спортивній психології Розвиток психологічних якостей спортсменів Психологічні особливості різних видів спорту	Фізичні навантаження і психічне здоров'я. Психологічні особливості вживання спортсменами медичних препаратів. Основні проблеми спортивного тренування. Розвиток психічних процесів як передумова успішної спортивної діяльності. Психологічні особливості спортивних змагань різних рівнів. Змагальна мотивація. Мотивація досягнення спортсменів. Загальна характеристика методів психодіагностики у спорті. Вивчення психомоторних особливостей спортсменів Вивчення емоційної сфери спортсменів Використання тренінгових методів у роботі спортивного психолога. Саморегуляція у спорті. Психологічні механізми успішності індивідуальних видів спорту.

2.18. Підбір і аналіз літератури та формулювання припущень про причини виникнення проблеми

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
Довідкова література	
Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии	Загальні питання підготовки спортсменів. Аналіз

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335с.	впливу емоційних факторів на спортивних результат.
Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.: ил.	Загальні питання підготовки спортсменів, опис системи підготовки спортсменів до змагань, опис методик дослідження спортсменів та технік розвитку психічних якостей.
Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.	Психофізіологічні аспекти емоційної стійкості спортсменів
Методики психодиагностики в спорте: [Для спец. 03.03. «Физ. культура» / В.Л. Марищук и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256с.	Методики психодіагностики особистості спортсменів
Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 480с.	Методики діагностики та розвитку емоційних станів
Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288с.	Методики психодіагностики особистості спортсменів. Методи розвитку психічних функцій спортсменів
Монографії	
Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А.В.Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.	Психологічні особливості підготовки спортсменів до змагань
Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и Спорт, 1983. – 112 с.	Вивчення впливу психоемоційних чинників на спортивні результати тренувань та змагань.
Вяткин Б. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.	Особливості регуляції стресового стану спортсмена
Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.	Дослідження психомоторних здібностей спортсменів: психофізіологічний аспект
Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие. – М.: Академический Проект: Трикста, 2005. – 128 с.	Особливості психічних станів на різних відрізках професійної діяльності. Методика оцінки актуальних психічних станів.
Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина, 1977. – 160 с.	Психологічні аспекти саморегуляції психічних станів.
Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986. – 280с.	Система емоційно-вольової підготовки спортсменів

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
Загайнов Р. М. Проклятие профессии : бытие и сознание практического психолога. – М. : Смысл, 2001. – 571 с.	Особливості роботи спортивного психолога. Приклади застосування релаксаційних вправ у роботі зі спортсменами.
Вузькоспеціалізовані статті	
Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. / Сост. А.В.Родионов, Н.А.Худадов; Предисл. М.Ванека. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с., ил.	Косов Б.Б. Принципы изучения психических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена Шиллинг Г. Опыт применения психорегуляции в швейцарском спорте Жоров П.А. О психофизиологических предпосылках успешности обучения приемам саморегуляции эмоциональных состояний
Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. – М., «Физкультура и спорт», 1973. – 328с., с ил.	Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций Оя С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний Медведев В.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. О психических состояниях в спортивной деятельности Генов Ф., Генова Е. Мобилизационная готовность и аутогенная тренировка спортсмена Карольчак-Бернацкая В., Скшипек-Сивинская Е. Измерение специфического беспокойства (страха) у спортсменов высокой квалификации
Internet-джерела	
Гарольд Х. Блумфилд Расслабление с помощью прогрессивной мышечной релаксации // Элитариум: Центр дистанционного образования // www.elitarium.ru	Техніка прогресивної м'язової релаксації
Стивен Ауэрбах Методика прогрессирующей релаксации // Элитариум: Центр дистанционного образования // www.elitarium.ru	

Припущення щодо причин виникнення проблеми. Однією з причин виникнення проблеми може бути зміна психічних станів у процесі виконання змагальних завдань. Проблема може бути також наслідком низького рівня зосередженості та недостатнього розвитку регуляційних процесів.

2.19. Консультація з фахівцями

Потреби у консультації з фахівцями-суміжниками немає, однак є необхідність бесіди зі спортивним лікарем з метою уточнення окремих аспектів проблеми.

Фахівець	Обґрунтування необхідності бесіди	Перелік питань
Спортивний	Лікар систематично спостерігає за	- Чи можуть медичні препарати, які приймає

Фахівець	Обґрунтування необхідності бесіди	Перелік питань
лікар	станом здоров'я спортсмена. Окрім того, він володіє інформацією щодо фізіологічних аспектів зміни психічних станів.	Артем, викликати таку емоційну реакцію? - Які вікові фізіологічні передумови виникнення та зниження емоційної напруги у процесі фізичних навантажень?

2.20. Складання розгорнутого плану виконання завдання, підбір методів та аналіз ресурсів

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
Планування дослідження	- Визначення методологічних засад дослідження. - Планування дослідження .	Література з описом процедури проведення дослідження.
Розробка бланків та протоколу дослідження	Розробка бланків та протоколу дослідження	Література зі зразками бланків та протоколів дослідження.
Проведення дослідження	Проведення опитування за стандартною процедурою	Бланки, протокол дослідження.
Аналіз результатів дослідження	Кількісний аналіз результатів дослідження Аналіз якісних показників результатів дослідження	Заповнені протоколи дослідження та таблиці для обробки вихідних даних Література з проблем обробки результатів дослідження
Підготовка тексту сеансу аутогенного тренування.	- Підготовка тексту аутогенного тренування. - Розробка рекомендацій щодо подальшої роботи	Література з проблем аутогенного тренування, прогресивної м'язової релаксації
Консультативна бесіда з досліджуваним	- Проведення сеансу аутогенного тренування - Надання рекомендацій.	Текст АТ. Проект консультативної бесіди

2.21. Передбачення проблемних моментів

Проблемні моменти	Причини виникнення	Шляхи уникнення
Нездатність спортсмена оперативно оцінити психічний стан	Необхідність переключення з фізичної на рефлексивну діяльність	Роз'яснення та детальний інструктаж перед проведенням дослідження, проведення дослідження у кілька етапів та під час чергового тренування
Несприйняття спортсменом формул аутогенного тренування	Відсутність досвіду роботи з психологом	використання підготовчих вправ, розробка індивідуального тексту сеансу аутогенного тренування, роз'яснювальна робота щодо ефективності обраного методу (на прикладі відомих спортсменів)

2.22. Підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання

Бланк методики «Суб'єктивна оцінка психічного актуального стану» (СОПАС-8)

Відмітьте хрестиком оціночний бал Вашого стану в момент дослідження. «0» означає
--

відсутність цієї ознаки, «1» і «2» відповідають проміжним оцінкам, а бал «3» свідчить про максимальну вираженість ознаки					
0123	Задоволений	0123	Свіжий	0123	Оптимальний
0123	Енергійний	0123	Захоплений	0123	Самовпевнений
0123	Імпульсивний	0123	Нестримний	0123	Невгамовний
0123	Вибуховий	0123	Уїдливи	0123	Нетерпимий
0123	Сердитий	0123	Розсерджений	0123	Незадоволений
0123	Непевнений	0123	Напружений	0123	Нервовий
0123	Песимістичний	0123	Пасивний	0123	Апатичний
0123	Пригнічений	0123	Жалюгідний	0123	Сумний
0123	Щасливий	0123	Безтурботний	0123	Врівноважений
0123	Живий	0123	Бадьорий	0123	Темпераментний
0123	Метушливий	0123	Стриманий	0123	Бойовий
0123	Оскаженілий	0123	Нестійкий	0123	Агресивний
0123	Запальний	0123	Стурбований	0123	Тривожний
0123	Зляканий	0123	Насторожений	0123	Боязкий
0123	Втомлений	0123	Виснажений	0123	Затурканий
0123	Нещасний	0123	Розбитий	0123	Вразливий
0123	Веселий	0123	Спокійний	0123	Благодушний
0123	Розкутий	0123	Діяльний	0123	Радісний
0123	Непосидючий	0123	Активний	0123	Конкуруючий
0123	Некерований	0123	Необачний	0123	Підбиваючий
0123	Роздратований	0123	Нетерплячий	0123	Збуджений
0123	Панікуючий	0123	Полохливий	0123	Розгублений
0123	Зажурений	0123	Спустошений	0123	Ослаблений
0123	Самотній	0123	Змучений	0123	Тужливий

Бланк для обробки результатів дослідження

	P	E	A	O	N	V	D	S	Σ балів
бали									
P%									100%

Бланк для побудови графіка

60								
50								
40								
30								
20								
10								
0								
%	P ++	E ++	A +	O +	N -	V -	D --	S --

III. ЕТАП ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

3.13. Збір емпіричних даних

Для проведення дослідження важливим є врахування відрізків змагання з бігу та

стрілби. Після старту, через 20 метрів, спортсмени підбігають до вогневого рубежу, де їм потрібно виконати постріли по 5 мішенях. Спортсмен може бігти далі після влучення у 5 мішеней або після 70 секунд на вогневому рубежі. Через кілометр - II вогневий рубіж, і ще через один кілометр – III вогневий рубіж.

Дослідження проводиться у декілька етапів:

1. На початку тренування
2. Після I етапу бігу
3. Після I вогневого рубежа
4. Після II етапу бігу
5. Після II вогневого рубежа
6. Після III етапу бігу
7. Після III вогневого рубежа
8. Після завершення дистанції

3.14. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Кількісний аналіз дослідницьких даних

Етап тренування		Шкали								Σ
		Р	Е	А	О	Н	V	D	S	
		психічне благополуччя (почуття)	почуття сили й енергії	бажання дії	імпульсивна реактивність	почуття психічного занепокоєння чи обличчя	почуття тривожного очікування, страху	психічна депресія і почуття виснаження	пригнічений настрій	
На початку тренування	бали	25	27	25	24	12	16	0	0	129
	Р%	19%	21%	19%	19%	9%	12%	0%	0%	100%
Після I етапу бігу	бали	25	25	24	22	10	20	0	0	126
	Р%	20%	20%	19%	17%	8%	16%	0%	0%	100%
Після I вогневого рубежа	бали	16	17	15	15	18	22	0	1	104
	Р%	15%	16%	14%	14%	17%	21%	0%	1%	100%
Після II етапу бігу	бали	18	16	19	20	15	21	1	1	111
	Р%	16%	14%	17%	18%	14%	19%	1%	1%	100%
Після II вогневого рубежа	бали	12	14	16	15	18	22	3	3	103
	Р%	12%	14%	16%	15%	17%	21%	3%	3%	100%
Після III етапу бігу	бали	14	16	17	19	16	20	4	0	106
	Р%	13%	15%	16%	18%	15%	19%	4%	0%	100%
Після III вогневого рубежа	Бали	8	9	10	14	20	20	6	4	91
	Р%	9%	10%	11%	15%	22%	22%	7%	4%	100%
Після завершення дистанції	Бали	4	2	2	4	8	14	14	2	50
	Р%	8%	4%	4%	8%	16%	28%	28%	4%	100%

Якісний аналіз дослідницьких даних

В результаті дослідження ми виявили, що найбільш інтенсивний емоційний стан у спортсмена переважає на початку тренування (рис. 1). У процесі виконання завдання інтенсивність емоцій зростає після етапів бігу і знижується після вогневих рубежів. Завершення дистанції супроводжується різким зниженням емоційного фону.

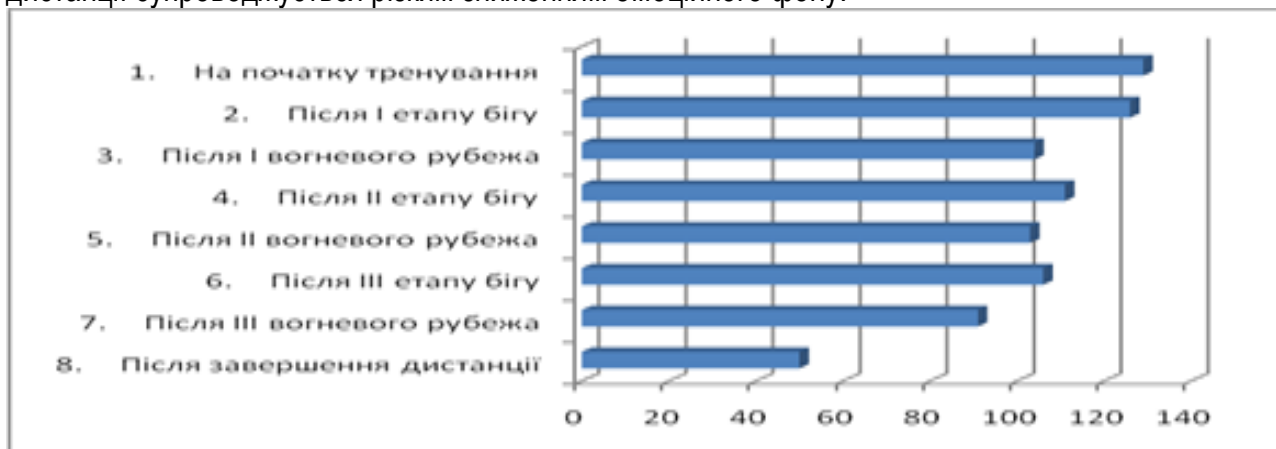


Рис. 1. Інтенсивність вираження та усвідомлення емоційного стану спортсмена на різних етапах тренування

Виявлено окремі закономірності переважання різних психічних станів на різних відрізках діяльності. Встановлено, що позитивні психічні стани переважають у першій частині тренування та знижуються у процесі виконання завдання (рис.2.).

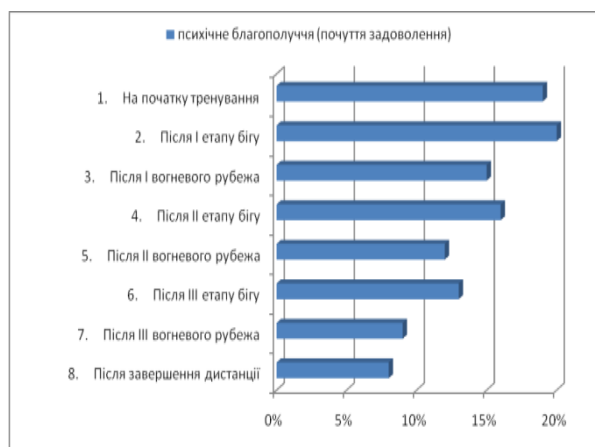


Рис.2. Суб'єктивна оцінка спортсменом актуального позитивного психічного стану на різних етапах тренування

Так, психічне благополуччя спортсмена в цілому високе. Однак після кожного вогневого рубежу (очевидно, у зв'язку з невисокими результатами) почуття задоволення знижується. Таким чином, на момент завершення дистанції Артем не відчувається бадьорим, спокійним, урівноваженим.

Почуття сили та енергії так само спадає у процесі тренування. Хоча спортсмену вдається дещо мобілізуватися перед останнім вогневим рубежем. Можна говорити про те, що невисокі показники у стрільбі поступово знижують впевненість Артема у власних силах.

Подібні результати і по шкалі «бажання дії». Однак, слід відмітити різкий спад активності після I вогневого рубежу, що ми пов'язуємо з усвідомленням невиправданих сподівань. Щоправда, середина дистанції позначена активацією психічного стану. Завершення дистанції закономірно пов'язане зі зниженням бажання діяти.

Імпульсивна реактивність проявляється стрибкоподібно. Високі бали по цій шкалі після бігу чергуються з низькими показниками після стрільби.

В цілому слід відмітити піднесення емоційного стану на початку тренування і зниження активності та готовності до дії у процесі тренування.

Протилежна ситуація з негативними емоціями (рис.3.).

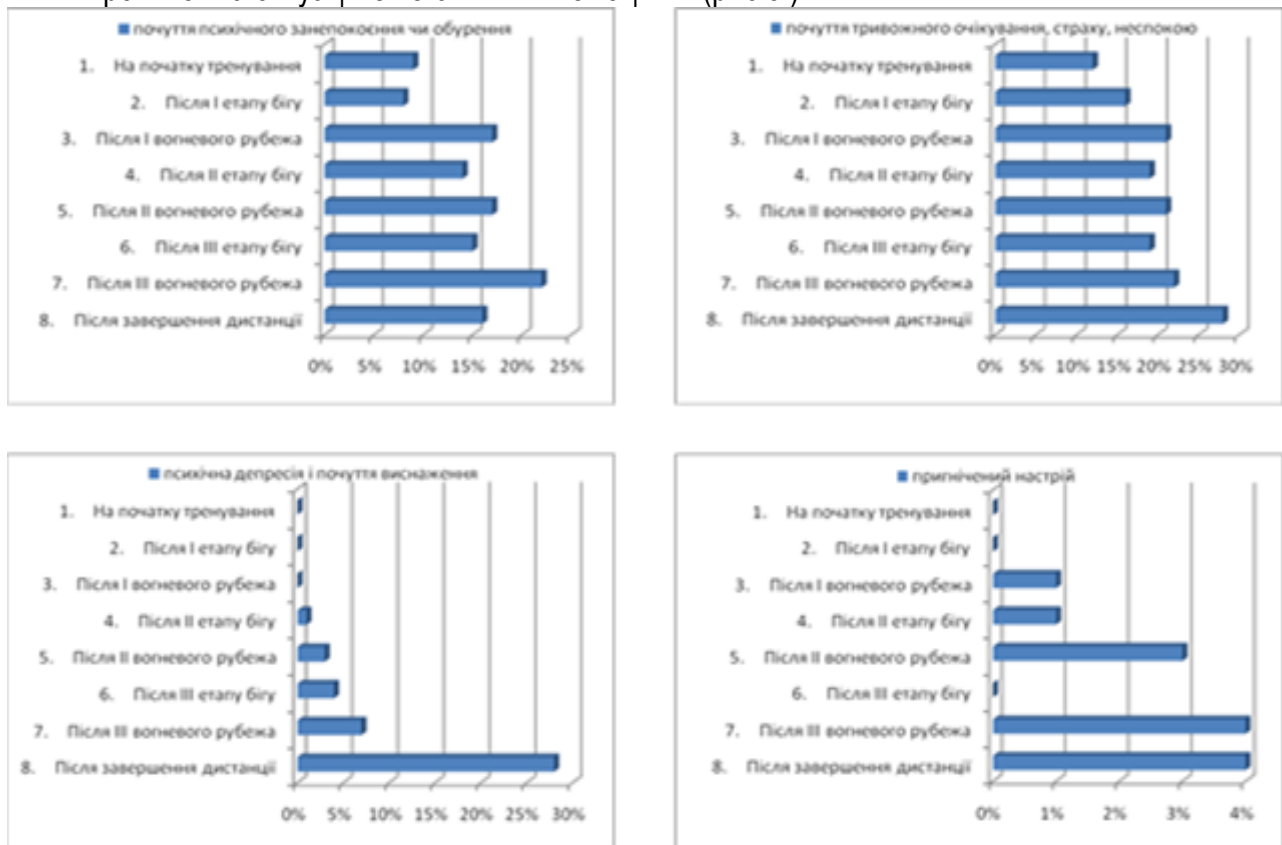


Рис.3. Суб'єктивна оцінка спортсменом актуального негативного психічного стану на різних етапах тренування

Почуття психічного занепокоєння і обурення наростає після вогневих рубежів і знижується після бігу. Завершення дистанції пов'язане з почуттями роздратування, озлоблення, прикрості, незадоволеності, занепокоєння.

Так само розвивається і почуття тривожного очікування, страху, неспокою. Різко зростає тривожність після завершення дистанції, що пов'язано з очікуванням повідомлення результатів.

Психічна депресія і почуття виснаження відсутні на початку тренування, з'являються після I етапу бігу, зростають і досягають найвищих показників після завершення дистанції.

Пригнічений настрій з'являється після I вогневого рубежу, зникає при бігові і надмірно зростає після II стрільби. Завершальний етап тренування пов'язаний з пригніченістю, засмучення, боязкістю тощо.

Таким чином, негативні почуття майже відсутні на початку тренування, зростають після стрільби, зникають після бігу.

Підсумовуючи, слід відмітити, що у спортсмена нестабільний психічний стан упродовж тренування, що очевидно і є причиною проблем у виконанні завдань такого типу. Подальша робота може бути спрямована на розвиток умінь регуляції психічного стану, зниження рівня тривожності та напруги.

3.15. Надання психологічної допомоги

Спортсмену було запропоновано систему вправ, розроблену на основі методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

На першому етапі (підготовчому) пропонувалися такі завдання:

- 1) Ляж на спину, зігни руки в ліктьових суглобах і різко напруж м'язи рук. Зверни увагу на те, як виникає відчуття м'язової напруги;
- 2) Розслаб м'язи і дай рукам вільно впасти. Зверни увагу на те, як виникає відчуття м'язового розслаблення.
- 3) Повтори напруження та розслаблення м'язів декілька разів.
- 4) Скорочуй біцепси, напружуючи їх спочатку сильно, потім все більш і більш слабо. Відмічай слабкі м'язові скорочення і залишайся в стані повної нерухомості з розслабленими м'язами 15 хвилин. Вчися досягати зникнення найкращих ступенів напруження біцепсів.
- 5) Вправи, спрямовані на розслаблення інших м'язів рук, тулуба, шиї, обличчя, очей тощо.

На другому етапі навчання («диференційована релаксація») спортсмена навчається сидючи розслабляти мускулатуру, що не бере участі у підтримці тіла у вертикальному положенні.

1. Сядь, влаштуйся, як тобі зручно. Розслабся настільки, наскільки зможеш. Не переймайся з приводу «розслабитися найсильніше». Просто прибери всі явні напруження. Можеш влаштуватися зручніше. Зроби кілька глибоких вдихів та повільних, спокійних видихів. На видиху спокійно розслабляйся.
2. Напруж праву кисть та передпліччя. Напружуй на вдиху. Можеш стиснути кулак або навпаки – максимально сильно розчепір пальці. Напруж максимально сильно! Слідкуй за відчуттями: після того, як здасться, що кисть і передпліччя максимально напружені – напруж ще сильніше на 1-2 секунди і з видихом спокійно розслаб м'язи. Слідкуй за своїми відчуттями при розслабленні. Можеш спробувати ще раз вдихнути (вже без напруження) і з другим видихом ще повільніше розслабити м'язи правої кисті та передпліччя, продовжуй їх розслабляти.
3. Зроби все теж саме для лівої кисті та передпліччя.

Далі за аналогією:

4. Праве передпліччя і плече. Можеш впертися і штовхати ліктем крісло.
5. М'язи голови і м'язи чола. Можеш спробувати максимально відсунути шкіру голови назад до потилиці і максимально підняти брови вгору.
6. М'язи обличчя і передньої частини шиї. Можеш примружитися максимально сильно, піднявши верхню частину щік і верхню губу до очей, а нижні частини щік, підборіддя і нижню губу – до шиї.
7. Потилиця і задня частина шиї. Крім напруження потилиці можна впертися і штовхати потилицею спинку крісла.
8. Права ступня і гомілка. Гомілку напруж, носок – вперед, пальці – на себе і максимально

- розведи в сторони.
9. Ліва ступня і гомілка.
 10. Праве стегно.
 11. Ліве стегно.
 12. М'язи живота і спини.
 13. М'язи грудей. Згадувати на видиху.
 14. Після опрацювання всіх груп м'язів спробуй довільно позгадувати відчуття розслаблення в різних групах м'язів у довільному порядку. краще

Навчання відбувається в кабінеті психолога, потім – експериментування в умовах реального тренування. При обговоренні результатів навчання зі спортсменом виявлено, що найбільш ефективним для нього є вміння розслабляти та напружувати м'язи кисті руки при виконанні пострілів.

Використання навичок прогресивної м'язової релаксації у процесі виконання тренувальних завдань дозволили отримати вищі показники під час контрольного тренування.

Повторне дослідження за методикою СОПАС-8 показало позитивну динаміку актуальних психічних станів на різних етапах тренування.

IV. ЗВІТНО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП

4.4. Представлення результатів людині, яка звернулася із запитом

Психолог. Доброго дня, Іване Станіславовичу. Запросила Вас обговорити результати роботи з Артемом.

Тренер. Як він? Щось виходить?

Психолог. Виходить. Ми з Артемом продуктивно попрацювали. Під час першого тренування, коли я спостерігала за ним, помітила, що у процесі виконання завдання він стає похмурим, роздратованим, обуреним. Він досить сильно реагує на результати стрільби. Це спостерігається навіть не у комбінуванні цих видів, а при стрільбі у спокійних умовах. Я вивчила його психічний стан на різних етапах тренування – на початку, після кожного вогневого рубежу та після бігу. Виявилося, що біг Артема мобілізує, але він не справляється з напруженням під час стрільби. У розмові з ним виявилося, що йому важко переключатися: він докладає багато зусиль при бігові, як він каже «вибухає», але беручи до рук зброю, не може це напруження зняти – рука тремтить, стійка невпевнена, спуск не плавний. Все те, що він вміє робити у спокійному стані, йому важко переносити у змагальні умови.

Тренер. Дивно, адже я від нього такого не чув. І що ж нам робити?..

Психолог. Ми вже зробили. Я запропонувала Артему систему вправ, розроблену на основі техніки прогресивної м'язової релаксації Е.Джекобсона.

Тренер. Я пам'ятаю, нам в університеті про неї розказували. Я навіть застосовую елементи, коли навчаю новачків стріляти. Але ж Артем все це проходив...

Психолог. Артем теж це пам'ятає. Але він сприймав ці вправи як завдання для новачків, спрямовані на розвиток відчуття та контролю м'язів. У роботі зі мною він зосередився на психоемоційних аспектах цієї техніки. Ми спробували працювати з усіма групами м'язів у мене в кабінеті, а потім перенесли цей досвід у зал. Артем багато працював удома. Зараз він використовує окремі елементи при переході від бігу до стрільби.

Тренер. І допомагає?

Психолог. Я вивчила повторно його емоційний стан – є суттєві покращення. Стрільба вже не «вибиває» його з дистанції. Результаті, які він показав на останніх тренуваннях, де я була присутня, набагато кращі за попередні.

Тренер. В нас щодня стрільба і біг. Артем веде щоденник, записує результати, але я його не контролюю. Не можу сказати про спортивний результат, але виглядає він впевненіше. Сьогодні в нас контрольне тренування – я буду вести записи, оцінювати результати.

Психолог. Ми продовжимо роботу, але впевнена, що вже сьогодні Ви побачите прогрес.

Тренер. Дуже на це сподіваюся. Дякую Вам за роботу. Для нас дуже важлива Ваша допомога. Я звичайно вивчав в інституті психологію, читав книги, але розумію, що не можу забезпечити повноцінну психологічну підготовку.

Психолог. Добре, що ви це розумієте і звертаєтесь вчасно.

Тренер. Так, дякую ще раз. Тримайте мене в курсі щодо подальшої роботи з Артемом. Якщо потрібна моя участь чи допомога – в будь-який час!

V. ЕТАП САМОАНАЛІЗУ ТА ГРУПОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Ми вчилися працювати зі спортсменами, а оскільки досвід спілкування з ними в мене обмежений, то спочатку було важко. Основна трудність у тому, що ми з ними говоримо «різними мовами». Довелося напружитися, щоб взнати та зрозуміти суть термінів зі «світу спорту».

Але після відвідування кількох тренувань та двох ночей в мережі Internet я відчувала себе досить впевнено.

Методика, яку використано в дослідженні не складна. Але важко було пояснити досліджуваному, навіщо стільки разів відповідати на одні й ті ж питання. А от на етапі надання допомоги довелося потрудитися. Спочатку прогресивна м'язова релаксація видавалася мені чимось містичним. Але коли я і мої одногрупники зрозуміли, що це спільна проблема, ми почали експериментувати один з одним. Ми проводили сеанси, давали один одному поради щодо пози, темпу, тембру голосу тощо. Коли я почала працювати з реальним досліджуванним, була впевнена, що знаю що і як робити. Тому у процесі дослідження я не тільки змогла дотриматися усіх вимог до його проведення, а й розвинути власні навички саморегуляції.

Програма саморозвитку

Складові навчально-професійних умінь та професійно важливі якості, які потрібно було б розвинути	В чому полягали труднощі	План заходів для саморозвитку	Термін	Критерії самоконтролю
спонукати клієнта до рефлексії	Я завжди була переконана, що люди з високим рівнем розвитку здатні та готові до рефлексії. Яким же було здивування, коли довелося майстра спорту мало не вмовляти оцінити	Хтось мені казав, що в цьому плані корисною може бути книга І.Ялома «Дар психотерапії». Він дає досить конкретні поради, корисні як початківцям, так і практикуючим психологам.	Лютий 2012 року	Спробую виписати поради у свій записник, записати свою власну рефлексію щодо кожної з них.
		Я почала навчання у групі з позитивної психотерапії. Ми вже	2012 рік	У роботі інтерв'їзійних груп матиму можливість

	свій психічний стан. Як виявилось згодом, він відмовлявся, бо не розумів, навіщо це робити.	говорили про активне слухання. Мені здається, що саме це допомагає, а точніше не заважає клієнту рефлексувати.		обговорити використання мною технік активного слухання у груповій роботі. Сподіваюся, що оцінки колег змінюватимуться
створювати реалістичний психологічний портрет клієнта	Виявилось, що для мене складно аналізувати негативні емоції такої титулованої людини. Окрім того, іноді ловила себе на тому, що моя інтерпретація (з чим пов'язаний той чи інший стан) не зовсім відповідає реальності, а точніше є моєю фантазією	Відвідувати інтервізійні групи для психологів. Спілкування з більш досвідченими колегами допоможе на практиці побачити різні стилі спілкування з клієнтами. Можна буде винести свій випадок для аналізу в групі.	2012 рік, щомісяця	Створення власної схеми створення психологічного портрету клієнта. На основі цієї схеми обов'язково проаналізую кількох «зірок спорту». Ми й раніше робили це на парах, але мені і в голову не приходило, що це аналіз, а не звеличення.
		У створенні психологічного портрета спробую дотримуватися якоїсь схеми, хоча б для початку. Думаю, так зможу значною мірою уникнути власних домислів.	Червень-липень 2010 р.	
чутливість	іноді у процесі роботи мені здавалося, що мої слова недоречні. А на другій зустрічі я весело запитала у досліджуваного «Як справи?», а він відповів, що посварився з дівчиною. Незручно було... іноді я відчувала, що все роблю «як книжка пише», але не відчуваю, не співпереживаю клієнту	Нещодавно була на майстер-класі з гештальттерапії. Ми працювали над почуттями та емоціями. Взяла контакти у ведучої та у представників спілки гештальттерапевтів. Думаю зв'язатися з ними та відвідати ще кілька семінарів з подібної проблематики	2012 рік	Для початку – складу список. Думаю, з цим проблем не буде. Найскладніше – вибрати з нього найважливіше для мене. Якщо відвідаю за цей рік 1-2 семінари чи майстер-класи – я молодець!
		Кажуть, що професійна інтуїція прямо пропорційна професійному досвіду. Тому працювати, працювати і ще раз працювати! Спробую пошукати клієнтів серед знайомих моїх друзів.	2012 рік	Добре було б проводити хоча б по 1 консультації в тиждень. Але оскільки в мене досвіду ще немає, то почну з того, що знайду хоча б одного клієнта, а там як вийде.