

МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К НЕУДАЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ СПОРТСМЕНОВ

д-р психол. наук, проф. А. Н. НИКОЛАЕВ
(Институт образования и социальных наук,
Псковский государственный университет)
Л. В. АНУФРИЕНКО

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9601-9328>

(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)

Показана актуальность, а также дано описание процедуры разработки методик исследования, с помощью которых можно осуществлять фасилитацию нормализации психического состояния спортсменов после неудачных выступлений на различных соревнованиях. Статья носит научно-практический характер, поэтому в качестве и вместо стандартизации приведенных методик описаны именно эффекты от их использования. Большую актуальность результатам данного исследования придает определенная специфика соревновательной деятельности, успешность которой связана с психическим состоянием спортсменов, где от результата их выступлений зависит победа или поражение, а иногда и вся дальнейшая спортивная карьера. Кроме того, приводятся тексты разработанных методик и даны ключи для обработки полученных с их помощью данных.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, фрустрация, апробация методики, неудачное выступление, отношение к неудачному выступлению, рациональная терапия.

Введение. Все психические состояния можно разделить по критериям количества и качества. Количественные характеристики определены мерой выраженности уровня эмоционального возбуждения. Так, в спортивной деятельности еще А. Ц. Пуни [9] выделял уровни эмоционального предстартового возбуждения:

- низкий уровень – состояние «предстартового безразличия», возникающее при низкой мотивировки для активной соревновательной борьбы;
- чрезмерно низкий уровень – «предстартовая апатия», которая иногда появляется у части спортсменов, как следствие чрезмерно высокого эмоционального возбуждения;
- средний уровень – состояние «привычной готовности»;
- высокий уровень – состояние «боевой готовности»;
- чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения – состояние «предстартовой лихорадки».

Теория, выдвинутая А. Ц. Пуни, с годами только укрепилась трудами П. А. Рудика, В. Г. Сивицкого и др. [11; 12; 13].

Что касается качественных особенностей предстартового состояния, то они представляют собой ответ на вопрос – как человек переживает объект повышения эмоционального возбуждения, например, тревожность, горе, стыд, презрение, злость и т.д. Все эти компоненты единого состояния эмоционального возбуждения трудно классифицировать да и перечислить невозможно. Однако они всегда связаны с обстоятельствами, внешними и внутренними условиями, сложившимися к определенному времени. Наиболее часто после неудачного выступления у спортсмена формируется состояние фрустрации.

Термин «фрустрация» в переводе с английского означает расстройство планов, невозможность реализации замыслов, т.е. травмирующую ситуацию, связанную с неудачей.

По мнению Н. Д. Левитова, фрустрация возникает не при любой неудаче или трудностях, а лишь когда возникшие проблемы воспринимаются как непреодолимые, как барьеры, блокирующие действия по удовлетворению тех или иных потребностей [3; 4]. Фрустрация – это помеха в достижении цели, результат действия условий, в которых происходит затормаживание ожидаемой реакции. Как утверждает Е. П. Ильин, термин «фрустрация» имеет два основных значения в психологии. Первое связано с обозначением некоторого акта блокирования поведения, прерывания активности, направленной на достижение определенной цели [2]. Второе значение раскрывает состояние человека, возникающее вследствие неудачи или отсутствия возможности удовлетворить какую-либо потребность. Состояние фрустрации проявляется в возникновении сильных эмоций гнева, враждебности, раздражения, чувства вины, досады, обиды и тревоги.

Переживание проигрыша у разных спортсменов может быть различным по количественному показателю – уровню эмоционального возбуждения, и часто это чрезмерно высокий уровень, который может привести как к «предстартовой лихорадке», так и к запредельному торможению – «предстартовой апатии». Нередко в таких случаях формируется состояние досады за прошлый соревновательный результат и страх перед предстоящим выступлением. Как отмечают О. А. Сизикова и Н. П. Филатова, после неудачного выступления реакции на него могут быть самыми различными, и все они проявляются посредством астенических эмоций [14]. Важно и то, что это может оказывать влияние на пересмотр отношения «тренер–спортсмен», а иногда и на отношение

к занятиям спортом. Неуспешное выступление иногда приводит к длительному состоянию фрустрации и/или депрессивному состоянию, вплоть до ухода из сферы спорта [10; 15; 16].

Кроме того, такое предстартовое состояние, как правило, отражается на их соревновательных результатах, успешности их выступлений.

Следует отметить, что в современной научной литературе недостаточно данных, раскрывающих особенности реагирования спортсменов на поражение в соревновании. В связи с малой изученностью данной проблемы необходимо как теоретическое обоснование, так и эмпирическое исследование характеристик состояний, связанных с переживанием неудачи в спортивной деятельности.

Основная часть. Каждый тренер в большей и меньшей степени имеет определенный набор компетенций регуляции предстартового состояния у своих учеников, да и часть спортсменов сами обладают некоторыми из таких средств. Между тем часть из набора таких средств требует диагностики содержательных сторон переживания, отражающих причину появления нежелательного эмоционального состояния.

Для эффективного выбора средств регуляции психического состояния тренеру или спортивному психологу важно обратиться к качественным особенностям негативного состояния, поскольку оно может повлиять на формирование отрицательного отношения к предстоящему выступлению. Именно качественные характеристики переживания спортсмена за неуспешное выступление в прошедшем соревновании содержательно объясняют его переживание и, главное, дополняют информацию, подсказывают, как построить применяемые средства регуляции негативного переживания у спортсмена. Не менее важным является понимание составляющих отношения спортсмена к сложившимся условиям – к необходимости успешного выступления в соревновании после неудачного выступления.

Имеющиеся в спортивной психологии методики для определения предстартового состояния направлены на измерение уровня выраженности эмоционального возбуждения. Однако некоторые опросные методики могут выполнять и регулирующую функцию, но при условии их содержательно качественной наполненности. Сказанное указывает на необходимость разработки методики, которая бы выполняла три функции: научную исследовательскую, диагностическую для практической деятельности и регуляторную.

Разработка таких методик исследования может быть выполнена поэтапно, если это методика создается по методу письменного опроса:

- 1) выявление и составление списка признаков неблагоприятного состояния по оценке их значимости для спортсменов;
- 2) составление текста бланка методики;
- 3) апробация и стандартизация, пробное и пилотажное исследования.

Для практического использования такого рода методик желателен их относительно небольшой объем, т.е. нужна экспресс-методика.

Как отмечалось выше, целесообразно как минимум определить две группы показателей:

- отношение каждого из спортсменов к неудачному выступлению в предыдущем соревновании;
- уровень эмоционального возбуждения и качественные его характеристики, объясняющие эмоциональные переживания по поводу предстоящего выступления у каждого из спортсменов.

Особенно это необходимо в командных видах спорта.

Отношение человека к чему-либо или к кому-либо можно определить посредством измерения следующих компонентов: *потребность* в объекте, реальная *активность* по отношению к этому объекту и *удовлетворенность* от взаимодействия с ним [7]. Выявление отношения спортсменов к неудачному выступлению на последнем соревновании можно и нужно измерять путем определения меры выраженности этих составляющих, а именно – *компонентов отношения и оценок особенностей предсоревновательной ситуации*.

Что касается методики диагностики отношения, А. Н. Николаевым в 2000 г. было доказано, что исследование характера отношений по Р. Мартенсу [6], утверждающему, что отношение может измеряться уровнем гностического, эмоционального и поведенческого компонентов, не целесообразно.

Как показала практика психологического обеспечения спортивной деятельности, для устранения проблемы эффективности выступлений спортсменов после неудачного выступления необходимо выявление характеристик эмоционального переживания после проигрыша. Для этого требуется диагностика отношения спортсменов к собственной фрустрации, что, в свою очередь, требует разработки или модификации имеющейся методики для диагностики такого состояния, поскольку такой, как оказалось, пока нет.

Задачей исследования является разработка методики, помогающей тренеру или психологу определить отношение спортсменов к прошлому выступлению по показателям потребности, активности и удовлетворенности. Это не исключает целесообразности выявления других компонентов их эмоционального состояния.

Проверка эффективности предложенных методик определялась тренерами по игровым видам спорта (выпускниками курсов профессиональной переподготовки) – 14 человек. На каждого тренера приходилось по две команды. Для оптимизации предматчевого психического состояния их учеников после проигрыша команды в предыдущем матче использовался метод рациональной терапии, главным образом, методика «магического квадрата», направленная на оптимизацию уровня эмоционального возбуждения и повышение уверенности игроков перед предстоящим матчем. С методами рациональной терапии они ознакомились на курсах.

Методики воздействия применялись как традиционные, так и новаторские. За полтора года были получены результаты 36 матчей, состоявшихся после проигрыша команды. В 19 матчах из них настройка состояния спортсменов осуществлялась после диагностики состояния фрустрации спортсменов.

Итак, в число утверждений, выступающих как маркеры отношения спортсмена к неуспешному выступлению, входит *потребность* в проявлении активности на предстоящем соревновании после неуспешного выступления.

Для выявления содержания такой *потребности* в разработанную методику включены 5 утверждений, которые выделены жирным шрифтом (см. ниже).

Методика «Отношение спортсменов к неуспешному выступлению»

Инструкция. Оцените по 5-балльной шкале, насколько Вы согласны со следующими утверждениями:

1. **Неудача заставляет меня проявлять еще больше усилий для последующего достижения успеха.**
2. Неудача на соревновании совершенно не зависит от меня.
3. **На следующих состязаниях я покажу высокий результат.**
4. Я чувствую свою вину, стыд за неудачное выступление.
5. **Неудачное выступление стимулирует меня к совершенствованию.**
6. В моем неуспехе в первую очередь виноваты другие люди или сложившиеся обстоятельства.
7. **Анализ неудачи — это важный опыт, который я буду использовать в будущем для достижений.**
8. У меня нет способностей, поэтому я всегда показываю низкие результаты.
9. Мне хочется бросить занятия спортом.
10. **Я буду прилагать все усилия, чтобы избежать ошибок, повысить свое мастерство и добиться успеха.**
11. Мне совершенно все равно то, что я показал низкий результат.
12. Даже при неуспехе в моем выступлении было много положительных моментов.

Ключ определения потребности в последующем выступлении. Нужно определить среднее арифметическое баллов, поставленных спортсменом по утверждениям: 1, 3, 5, 7, 10. Полученное число показывает меру такой *потребности*.

Если при подсчете среднего арифметического к показателю потребности прибавить балл по ответу на утверждение № 12 и пересчитать среднее арифметическое, то получим ответ на вопрос о мере *конструктивности* реакции на неудачу.

Деструктивная реакция на неудачу определяется средним арифметическим значением ответов на вопросы: 2, 4, 6, 8, 9, 11.

Форма размещения текста методики может быть любой, но наиболее желательно использование таблицы.

Практическая помощь спортсменам в регуляции эмоционального состояния перед следующим выступлением должна проводиться с учетом ответов объекта. Особенно это важно при работе с интровертами для определения целесообразности использования методов рациональной терапии.

С целью измерения *активности* как второго компонента отношения спортсмена к неуспешному выступлению и для научного обоснования содержания психологической помощи при регуляции предстартового состояния спортсменов перед следующим стартом можно рекомендовать для использования достаточно популярную методику В. А. Доскина и др. САН (самочувствие, активность, настроение) [1]. Однако у нее есть недостаток – малый охват компонентов психического состояния. Для устранения этого недостатка А. Н. Николаевым была разработана экспресс-методика САННТУВ (самочувствие, активность, настроение, напряжение, тревожность, уверенность и эмоциональное возбуждение в целом) для определения у спортсменов предстартового состояния по этим компонентам. «Она представляет собой набор шкал семантического дифференциала (со строго заданными интервалами), позволяющим оценить по два признака следующих семи состояний» [8, с. 81]. «Методика проста в употреблении, однако ее создание потребовало больших усилий. Использовался длинный список признаков компонентов предстартовых психических состояний, позаимствованный из различных методик» [8, с. 82–83], в т.ч. и методика САН В. А. Доскина и др.

Методика САННТУВ

Инструкция. ОЦЕНИТЕ БЫСТРО СВОЕ СОСТОЯНИЕ. Выберите оценку (одну в каждой строке) каждого из состояний и зачеркните ее.

№	Характеристика возможного состояния	Оценка состояния	Характеристика возможного состояния
1	2	3	4
1	Самочувствие хорошее	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Самочувствие плохое
2	Пассивный	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Активный
3	Веселый	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Грустный
4	Озабочен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Беззаботный
5	Спокоен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Взволнован
6	В себе не уверен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Вполне уверен
7	Эмоционально невозмутим	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Эмоционально возбужден
8	Отдохнувший	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Уставший

Окончание таблицы

9	Желание отдохнуть	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Желание работать
10	Хорошее настроение	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Плохое настроение
11	Напряжен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Напряжения нет
12	Я раскован	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Встревожен
13	Я беспомощен	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Готов преодолеть любые трудности
14	Я в норме	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я взвинчен

Что бы Вы могли еще добавить к характеристике своего психического состояния в данный момент? _____

При обработке полученных данных следует «... помнить, что первые буквы каждого из состояний расположены последовательно, так, как они обозначены аббревиатурой, – САННТУВ. Далее, в такой же последовательности, приводятся вторые признаки этих же состояний. Получается, что состояние самочувствия отражено признаками 1 и 8, активности – 2 и 9, настроения – 3 и 10, напряжения – 4 и 11, тревожности – 5 и 12, уверенности – 6 и 13, эмоционального возбуждения – 7 и 14».

Ключ к обработке данных опросного листа

Характеристика возможного состояния	Оценка состояния											Характеристика возможного состояния
	Значения											
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
Следует интерпретировать как												
1. Самочувствие хорошее	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Самочувствие плохое
2. Пассивный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Активный
3. Веселый	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Грустный
4. Озабочен	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Беззаботный
5. Спокоен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Взволнован
6. В себе не уверен(а)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Вполне уверен(а)
7. Эмоционально невозмутим	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Эмоционально возбужден
8. Отдохнувший	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Уставший
9. Желание отдохнуть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Желание работать
10. Хорошее настроение	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Плохое настроение
11. Напряжен	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Напряжения нет
12. Я раскован	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Встревожен
13. Я беспомощен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Готов преодолеть любые трудности
14. Я в норме	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Я взвинчен»

Если, например, необходимо определить состояние уверенности, то следует обратиться лишь к признакам 6 и 13, после чего определить сумму баллов.

Для определения состояния *удовлетворенности* как третьего компонента отношения следует воспользоваться методикой диагностики переживания неуспешного выступления в последнем соревновании (см. ниже) – определению составляющих психического состояний спортсменов после их неудачного выступления, где спортсмен оценивает особенности собственного состояния, делая отметки в шкалах. Это несколько модифицированный вариант методики Г. В. Лозовой для исследования тренеров¹ [5].

Бланк методики

Инструкция. Оцените, пожалуйста, свое сегодняшнее состояние переживания по результатам прошлого соревновательного выступления, сделав отметки в каждой из шкал таблицы по 5-балльной системе (от -2 до +2), подчеркнув нужные оценки.

Показатели вашего состояния	Оценка в баллах
Желание тренироваться	-2 -1 0 +1 +2
Удовлетворенность тренировками	-2 -1 0 +1 +2
Отношения с тренером	-2 -1 0 +1 +2
Отношения с товарищами	-2 -1 0 +1 +2
Удовлетворенность от соревнований	-2 -1 0 +1 +2
Спортивные перспективы	-2 -1 0 +1 +2
Готовность к следующим выступлениям	-2 -1 0 +1 +2
В целом	

¹ Лозовая Г. В. Удовлетворенность тренеров спортивных школ своей профессиональной деятельностью: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – СПб., 2002. – 160 л.

При обработке опросного листа нужно посчитать баллы отдельно, по каждой шкале: -2 – 1 балл; -1 – 2 балла; 0 – 3 балла; +1 – 4 балла; +2 – 5 баллов.

Для оценки *переживаний спортсмена в целом* нужно посчитать среднее арифметическое и полученный результат вписать в нижнюю клетку справа.

Результаты контрольного эксперимента. Для определения целесообразности использования предложенных методик рассчитывался коэффициент сопряженности χ^2 (хи-квадрат) при 4-польных таблицах: методы рациональной терапии применялись с учетом рекомендованных методик и без их учета; выигранные матчи, закончившиеся вничью и проигранные матчи.

Результат матча	Успешный	Неуспешный	Итого
Использование методик	<i>a</i> 13	<i>b</i> 6	19
Без их использования	<i>c</i> 6	<i>d</i> 11	17
Итого	19	17	36

Использовалась формула определения меры закономерности результатов выступлений для χ^2 при 4-польных таблицах:

$$\chi^2 = \frac{(ad - bc)^2 \cdot N}{(a + c)(b + d)(c + d)(a + b)}.$$

Расчет значения χ^2 показал, что он равен 3,95. Критическое значение для 95-процентной достоверности должно быть не менее 3,84. Полученное значение коэффициента ($df = 4 - 3 = 1$) превышает такой уровень. Следовательно, использование предложенных методик как средств регуляции предстартового состояния в практической деятельности тренеров по спорту обосновано и целесообразно.

Заключение. Тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к психическим качествам личности.

После неудачного выступления реакции на него могут быть самыми различными, и все они проявляются посредством астенических эмоций. Важно, что это может оказывать влияние на пересмотр отношения «тренер–спортсмен», а иногда и на отношение к занятиям спортом. Неуспешное выступление иногда приводит к длительной фрустрации и/или депрессивному состоянию у спортсмена, вплоть до ухода из сферы спорта. Кроме того, как правило, это отражается на соревновательных результатах, успешности выступлений.

Как показала практика психологического обеспечения спортивной деятельности, для устранения проблемы эффективности выступлений спортсменов после неудачного выступления необходимо выявление характеристик эмоционального переживания после проигрыша. Для этого требуется диагностика отношения спортсменов к собственной фрустрации.

Предложенные методики рекомендуются к использованию при применении средств рациональной терапии для регуляции предматчевого психического состояния игроков после проигранных матчей.

Практическая помощь спортсменам в регуляции эмоционального состояния перед следующим выступлением должна проводиться с учетом ответов объекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников и др. // Вопросы психологии: девятнадцатый год издания / под ред. А. А. Смирнов, О. А. Конопкин. – 1973. – № 6 (ноябрь–декабрь). – С. 141–146.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – В. 6. – С. 118–129.
4. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1974. – 344 с.
5. Лозовая Г. В. Методика изучения удовлетворенности профессиональной деятельностью // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 4-й межвуз. конф. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – Вып. 2. – С. 78–81.
6. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.
7. Николаев А. Н. Компоненты субъектных отношений // Психол. основы обучения и воспитания. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – С. 38–43.
8. Николаев А. Н. Методика изучения предстартовых состояний спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы межвуз. науч. конф. – СПб., 2001. – С. 81–85.
9. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969. – 88 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

11. Рудник П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 14–39.
12. Рудик П. А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
13. Сивицкий В. Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте // Системная психология и социология. – 2011. – № 4, Т. 2. – С. 115–122.
14. Сизикова О. А., Филатова Н. П. О формировании конструктивных копинг-стратегий у спортсменов высокой квалификации в ситуациях отрицательного опыта в соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 86–90.
15. Allen D. W. Hidden stresses in success // Psychiatry. – 1979. – V. 42(2). – P. 171–176.
16. Heckhausen H. The anatomy of achievement motivation. – N.Y.; L., 1967. – 216 p.

Поступила 17.10.2024

THE METHODS FOR DETERMINING ATHLETES' MENTAL STATE AND ATTITUDES AFTER THEIR UNSUCCESSFUL PERFORMANCES

A. NIKOLAEV

*(Institute of Education and Social Sciences,
Pskov State University)*

L. ANUFRIENKA

(Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk)

The article gives the description of the procedure for the research methods with which it is possible to facilitate the normalization of athletes' mental state after their unsuccessful performances at various competitions. It also provides the facts which show why these methods are important. Since the article is of a scientific and practical nature, the effects of the methods' use are shown in the quality, instead of their standardization. A certain specificity of the competitive activity gives greater relevance to the results of this study, the success of which depends on the mental state of athletes, where victory or defeat results on athletes' performances and sometimes on the entire sports career. This article also provides the texts of the developed techniques and the keys for processing the obtained data.

Keywords: *emotional state, frustration, the technique, unsuccessful performance, attitude to unsuccessful performance, rational therapy.*