

Т.В. Ветрова¹, Е.В. Яковлев^{1, 2, 3}, О.В. Леонтьев⁴, Д.Ю. Бутко³,
Е.Н. Гневывшев^{1, 5}, В.И. Ионцев¹

НЕОБХОДИМОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (обзор литературы)

¹ Институт прикладного психоанализа и психологии «Университет при МПА ЕврАзЭС»
(Россия, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3);

² Медицинский центр «Адмиралтейские верфи» (Россия, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 126);

³ Санкт-Петербургский государственный медицинский педиатрический университет
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2);

⁴ Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Акад. Лебедева, д. 4/2);

⁵ 3-й Военный госпиталь войск национальной гвардии РФ
(Россия, Санкт-Петербург, ул. Цимбалына, д. 13)

Актуальность. Значительное число российских спортсменов столкнулось с отстранением от участия в международных соревнованиях. Такое немотивированное отстранение атлетов негативно сказывается на их психофизическом состоянии и требует дополнительного медико-психологического вмешательства. В статье анализируются различные стороны психологического сопровождения подготовки спортсмена и показывается, какое дополнительное психологическое сопровождение необходимо в сложившейся ситуации.

Цель – по данным научной литературы определить факторы, влияющие на результаты спортивной подготовки и психологическое состояние спортсменов для обоснования методов его коррекции.

✉ Ветрова Татьяна Вячеславовна – канд. психол. наук, доц. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии «Ун-т при МПА ЕврАзЭС» (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3), e-mail: doretat@rambler.ru;

Яковлев Евгений Васильевич – канд. мед. наук, доц., зав. амб.-поликл. отд-м № 2, врач-невролог, Мед. центр «Адмиралтейские верфи» (Россия, 190121, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 126); зав. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии «Ун-т при МПА ЕврАзЭС» (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); доц. каф. мед. реабилитации и спортивной медицины, С.-Петерб. гос. мед. педиатрич. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2), e-mail: vmeda-ev@mail.ru;

Леонтьев Олег Валентинович – д-р мед. наук, проф., директор Ин-та прикладного психоанализа и психологии «Ун-т при МПА ЕврАзЭС» (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3); зав. каф. терапии и интегративной терапии, Всерос. центр экстр. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России (Россия, 194044, Санкт-Петербург, ул. Акад. Лебедева, д. 4/2), e-mail: lov63@inbox.ru;

Бутко Дмитрий Юрьевич – д-р мед. наук, проф., зав. каф. мед. реабилитации и спортивной медицины, С.-Петерб. гос. мед. педиатрич. ун-т (Россия, 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2), <https://orcid.org/0000-0001-6284-0943>; e-mail: prof.butko@mail.ru

Гневывшев Евгений Николаевич – канд. мед. наук, начальник неврологич. отд-ния, 3-й Воен. госпиталь войск нац. гвардии РФ (Россия, 192171, Санкт-Петербург, ул. Цимбалына, д. 13); доц. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии «Ун-т при МПА ЕврАзЭС» (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3), e-mail: evg-gnevyshev@yandex.ru;

Ионцев Вячеслав Игоревич – канд. мед. наук, доц. каф. психофизиологии, Ин-т прикладного психоанализа и психологии «Ун-т при межпарламентской Ассамблее ЕврАзЭС» (Россия, 199226, Санкт-Петербург, Галерный проезд, д. 3), e-mail: ion-vyacheslav@yandex.ru.

Методология. Выполнен теоретический анализ материала, определен комплекс дополнительного психологического воздействия, направленный на коррекцию негативных изменений в психике отстраненных от большого спорта атлетов.

Результаты и их анализ. В статье проанализированы факторы, влияющие на результаты спортивной подготовки и психологическое состояние спортсменов. Показано, что задачи, которые ставятся перед спортивным психологом вследствие изменившейся ситуации, выходят за рамки его профессиональной компетенции и требуют участия клинического психолога и психотерапевта. Разработан комплекс психологической коррекции негативных психофизиологических состояний спортсменов, вызванных их отстранением от участия в международных соревнованиях.

Заключение. Поскольку современная ситуация затронула практически все основные сферы труда спортивного психолога, необходима трансформация системы психологического сопровождения атлетов, обеспечивающая спортсменов необходимой помощью со стороны клинических психологов и психотерапевтов.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, клинический психолог.

Введение

Спорт является специфическим видом деятельности человека, «способствующим поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства» [6]. При этом спортивная деятельность всегда носит соревновательный характер и без соревновательного момента фактически утрачивает свой смысл.

В спорте, в условиях стремительно изменяющихся факторов внешней среды, спортсмен постоянно сталкивается с повышенным физическим и психическим напряжением; его спортивные результаты находятся в прямой зависимости от особенностей психического состояния и протекания психических процессов [2].

Во время соревнований атлет сталкивается со стрессовой реакцией организма, обусловленной сверхвысокими физическими нагрузками, а также социально-психологическим напряжением, зачастую превышающим его адаптивные возможности. Поэтому подготовка спортсмена должна базироваться на «основе максимально полного учета объективных данных о реальном адаптивном потенциале спортсмена, а также о способах и механизмах его реализации в конкретной ситуации» [27].

При этом эффективная подготовка должна носить комплексный характер, включать в себя как общефизический, технический, теоретический и тактический аспекты, так и психологический аспект. Достижение вы-

соких спортивных результатов при этом является прямым следствием эффективного овладения всеми сторонами такой подготовки [11]. Как правило, в спорте побеждает тот, кто не только обладает лучшей физической формой, но и наиболее эффективно контролирует свое психологическое состояние.

При этом незаменимой является деятельность спортивного психолога, который в процессе профессиональной деятельности осуществляет диагностику и психокоррекцию эмоционального состояния спортсмена, определяет состояние его переутомления, развивает мотивацию атлета, поддерживает состояние его психической устойчивости [14].

По мнению ряда исследователей, будущее спорта и перспективы его развития неразрывно связаны с научным подходом к управлению процессами адаптации организма к системе факторов, определяющих занятия спортивной деятельностью [25].

Вместе с тем события последнего времени, повлекшие за собой массовые отстранения российских спортсменов от участия в международных спортивных соревнованиях, заставляют отечественных атлетов столкнуться с качественно новыми вызовами.

По мнению авторов, в данных условиях следует дополнить деятельность спортивного психолога привлечением специалистов в области клинической психологии, что позволит сохранить спортивную результативность и, главное, соматическое и психическое здоровье отечественных атлетов.

Материал и методы

Основными психологическими сторонами подготовки спортсмена к соревновательной деятельности являются:

- поддержание необходимого уровня мотивации;
- работа со стрессовой реакцией атлета;
- помощь в преодолении объективных и субъективных трудностей спорта;
- поддержание адекватного уровня самооценки спортсмена;
- работа со спортивной фрустрацией;
- сопровождение психофизиологической переадаптации;
- психологическое сопровождение спортсмена на разных этапах его спортивной карьеры.

Анализ содержания каждой из составляющих психологической подготовки спортсмена в изменившейся социально-политической ситуации, выражающейся в тотальной политизации спорта, позволяет сделать заключение о фактическом выходе новых вызовов за пределы компетенции спортивного психолога и перемещении их в зону профессиональной компетенции клинического психолога и психотерапевта. В пользу этого свидетельствуют также участвовавшие обращения спортсменов за психологической и психотерапевтической помощью с предъявлением жалоб невротического и психосоматического характера.

Результаты и их анализ

Поддержание необходимого уровня мотивации. Одним из профессионально важных качеств спортсмена является высокий уровень его личной мотивации, нацеленность на достижение спортивных результатов [18], заинтересованность в успешном осуществлении спортивной деятельности [12].

Любая деятельность человека побуждается комплексом связанных мотивов, называемых мотивацией деятельности человека. К основным мотивационным факторам спортсмена относят стремление улучшать спортивные достижения, приумножать собственный престиж, содействовать поддержа-

нию спортивного престижа своей команды и государства, совершенствовать вид спорта, обеспечивать собственное материальное благополучие [6].

Однако в случае немотивированного отстранения спортсмена от соревнований ситуация претерпевает коренные изменения. Спектр мотивирующих факторов резко сужается, возникает острая необходимость поиска дополнительных мотивов к спортивной деятельности в целях сохранения необходимого уровня побуждения.

Снижение уровня побуждения, которое приводит к выхолащиванию мотивов спортивной деятельности, влечет за собой необходимость для спортсмена продолжать выполнять действия как внешне заданные, при фактическом отсутствии прямо побуждающих к такой активности собственных потребностей. В складывающейся ситуации «внешне заданной деятельности, субъекту необходимо создать побуждение в отсутствии прямо соответствующего ей мотива или найти актуальную потребность, по отношению к которой заданное извне действие приобретен статус актуально мотивируемого» [15].

Изыскать такую дополнительную мотивацию в ситуации истощения формальных мотивов (ограничение возможности участия в соревнованиях, исключение из спортивных рейтингов федераций и т.д.), в условиях неопределенности и отсутствия понятных атлету норм и правил – весьма сложная задача.

Одним из возможных путей влияния на побуждение является «намеренное обращение к дополнительным мотивам, ради которых субъект мог бы осуществить необходимое действие» [4]. При этом требуется произвольно контролируемое построение побуждения к актуально немотивированной деятельности, что следует рассматривать в качестве регуляторной задачи мотивационной сферы. То есть спортсмену при помощи психолога необходимо изыскать дополнительную мотивацию к ставшей слабо мотивированной спортивной деятельности. Обращение к личным ценностям, ранее не бывшим явными для спортсмена и его окружения, как к дополнительным мотивам мо-

жет придать смысл актуальной деятельности атлета, обеспечив ее побудительность, замещающую утраченные мотивы.

Однако осуществить это возможно лишь путем проведения глубинного психологического анализа личности атлета, выявления его персональных ценностей и смыслов, что достижимо лишь в формате психотерапевтических сессий.

Самоконтроль и его влияние на спортивные результаты. С мотивационно-волевой сферой связана также проблема произвольного контроля деятельности спортсмена в ходе его подготовки к соревнованиям. На протяжении всей спортивной деятельности атлету необходим самоконтроль, позволяющий управлять своими эмоциями, мыслями и поведением.

Самоконтроль как «сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений с целью поддержания или изменения характера их функционирования» [17] связан с другими психическими процессами (вниманием, ощущениями, восприятием и т.д.), воля же представляет собой одну из форм проявления произвольной регуляции.

Нарушения самоконтроля проявляется в виде избыточной пассивности или активности, что приводит к неспособности справиться с регуляцией собственного состояния. Такое состояние должно рассматриваться как психическое нарушение, также требующее профессионального вмешательства клинического психолога.

Возвращаясь к процессам, происходящим в мотивационно-волевой сфере спортсмена, отметим следующую закономерность. Снижение мотивации к занятию спортивной деятельностью, при продолжении занятий спортом, требует от атлета дополнительной внутренней активности, что приводит к усилению самоконтроля, ведущему, в свою очередь, к снижению работоспособности и ухудшению спортивных достижений [32].

Таким образом, лишение атлета возможности участия в соревнованиях, при сохранном режиме тренировок и неизменных физических нагрузках, неизменно влечет за

собой ухудшение его спортивной результативности за счет отвлечения внутренних ресурсов организма на дополнительную психическую деятельность.

Работа со стрессовой реакцией организма спортсмена. Профессиональная деятельность спортсмена отличается значительной эмоциогенностью. Атлет, который не может справиться с волнением, развивающимся стрессом, не будет способен эффективно мобилизовать имеющиеся ресурсы и добиться желаемых спортивных результатов [13].

В спортивной практике в качестве эмоциональных раздражителей, вызывающих стрессовую реакцию, называют соревновательный процесс, ограничения, накладываемые тренировками, переутомление и травмы.

Для преодоления воздействия стрессоров спортсмену необходимо ставить перед собой сложные, но при этом осуществимые задачи. Отсутствие же таких целей дополнительно вызывает у атлета стресс, провоцирующий функциональные расстройства организма [24].

При длительном воздействии стрессоров поведение спортсмена становится хуже контролируемым, что, в свою очередь, негативно сказывается на возможности справиться с самим стрессом, образуя некий замкнутый круг. При этом попытки спортсмена компенсировать негативное влияние стрессоров увеличением объема и интенсивности нагрузки приводят к прямо противоположному эффекту, провоцируя усугубление его отрицательного влияния.

Однако заметим, что, как правило, соревновательный стресс ограничен по времени, что определяется краткосрочностью соревнования. Кроме того, в большинстве видов спорта старты сопровождаются значительными физическими нагрузками, что позволяет «отрабатывать» продукты развития стресса в организме. То есть спортивный стресс является сравнительно краткосрочным, сопровождается выбросом физической энергии, оказывается отчасти стимулирующим фактором и не может, в большинстве случаев, привести в расстройству здоровья спортсмена. Кроме того, в течение спортив-

ной карьеры с атлетом, как правило, систематически занимается спортивный психолог, и к кратковременным соревновательным стрессам спортсмен обычно оказывается подготовленным.

Иная ситуация возникает в случае отстранения спортсменов от участия в соревнованиях. В таком случае приходится сталкиваться с развитием дистресса, длительно протекающей стрессовой реакцией. В таком состоянии, когда стадии тревоги и сопротивления переходят в стадию истощения, действие стрессоров начинает превышать адаптационные резервы организма, что приводит к развитию патологических процессов в организме человека. Появляется чувство страха, тревоги, подавленности либо агрессии и повышенной возбудимости. Истощающий организм дистресс приводит к развитию неврозов или даже психических расстройств. К тому же, по мнению ряда исследователей [30], большинство соматических и психических расстройств напрямую связаны с влиянием стресса на иммунную систему.

Вопросы психологической коррекции возникающих состояний такого рода также оказываются в зоне профессиональной компетенции клинического психолога и психотерапевта. Отметим, что эффективную психокоррекцию данных состояний усложняют сопровождающие ситуацию факторы непонимания спортсменами причин и мотивов их отстранения, а также фактор неопределенности, оказывающие дополнительное негативное воздействие на психику спортсмена.

Фактор неопределенности. Отстранение спортсменов от участия в международных соревнованиях при отсутствии объективной причины и на неопределенный срок выступает, кроме прочего, в качестве фактора неопределенности, оказывающего дополнительное негативное влияние на психику атлета.

Неопределенность описывается как самостоятельный психотравмирующий фактор, принимающий значимое участие в этиологии и патогенезе психосоматических нарушений [33]. Наличие фактора неопределенности, как правило, приводит к появлению

либо усилению тревоги, страха, гнева, подавленного, угнетенного состояния организма, тоски, дополнительной актуализации латентных травматических переживаний, усугубляющих актуальное психоэмоциональное состояние.

Ситуация неопределенности, не позволяющая субъекту реально оценивать, прогнозировать, контролировать события, оказывать на них влияние, реализовывать свой потенциал, приводит к перенаправлению его активной энергии из окружающей действительности внутрь собственной психической реальности [16], восприятие которой осуществляется, как правило, в негативном свете.

При этом человек интерпретирует возникающее напряжение в качестве индикатора собственной персональной и профессиональной несостоятельности, что выступает в качестве дополнительного демотивирующего фактора. Нахождение в состоянии неопределенности приводит к так называемому кризису идентичности, выражающемуся в полной дезориентированности личности, утрате стабильности, а также деформации норм и ценностей, прежде регулировавших ее деятельность [22].

При этом параллельно, под действием фактора неопределенности, происходит неосознаваемая трансформация картины ценностей в сторону ее рассогласования и включения взаимоисключающих элементов. Трансформировавшаяся картина ценностей начинает провоцировать «полевое поведение», полностью определяющееся создавшейся ситуацией. Человек из субъекта своей деятельности «превращается в инструмент реализации интересов других людей... Поведение, направленное на достижение собственных целей личности, становится практически невозможным, лишая ее чувства идентичности» [23]. Спортсмен начинает демонстрировать не свойственное ему ранее парадоксальное поведение.

Длительное пребывание в условиях неопределенности негативно сказывается на качестве жизни атлета и может приводить к ухудшению состояния его соматическо-

го и психического здоровья. Возникающая в процессе переживания неопределенности тревога провоцирует возникновение нервно-психических нарушений, приводящих, в свою очередь, к развитию соматических, психосоматических и психогенных заболеваний. Такое состояние определяется утратой базовой иллюзии надежности и стабильности мира [1], следствием чего являются тревога, страх, гнев, состояния растерянности, беспомощности, отчаяния, пессимистические перспективы на будущее. В такой ситуации нередко предъявляются жалобы на возникновение бессонницы, панических атак, гастралгии, абдоминальных болей, синдрома раздраженного кишечника.

Очевидно, что в данной ситуации психологических ресурсов самой личности, как правило, не хватает; соответственно, возникает потребность в оказании незамедлительной медико-психологической помощи, направленной уже на коррекцию непосредственно опасных для здоровья состояний.

Психологическая и психофизиологическая переадаптация атлета. Психофизиологическая переадаптация атлета, проявляющаяся ввиду смены географического положения, климата, часовых поясов мест проведения спортивных соревнований, связана с физиологией протекания биологических процессов в организме спортсмена, хорошо изучена специалистами и, как правило, не вызывает у них особых трудностей.

Однако факт массового отстранения спортсменов от стартов ставит принципиально новую задачу максимально быстрой и эффективной реадаптации атлетов к сложившейся ситуации, которая является не только и не столько психофизиологической, но включает в себя социально-психологические и ценностные аспекты.

Состояние атлета, отстраненного от соревнований, может быть определено как кризисное, характеризующееся «временным дисбалансом психики, не позволяющим человеку функционировать, привлекая привычные алгоритмы принятия решений, с утратой личностной идентичности и жизненных ориентиров» [28]. Даже незначитель-

ная социальная угроза может стать триггером для развития нежелательных физиологических реакций, приводящих к развитию психических и соматических расстройств, не говоря уже о негативных изменениях в физической форме спортсмена. Поэтому процесс адаптации к изменившимся условиям играет важную роль в сохранении здоровья атлетов.

Теперь речь идет не о психофизиологической готовности к изменившимся условиям соревнований, а о комплексной физической, психофизиологической и психологической готовности к их отсутствию либо значительно изменившемуся графику стартов.

Сопровождение такой психологической адаптации также приближает деятельность спортивного психолога к сфере клинической психологии, поскольку схоже с психологической работой по коррекции отношения субъекта к психотравмирующей ситуации. Не сбрасывая со счетов естественную саморегуляцию, необходимо отметить ряд форм психологической адаптации, применяемых в клинической психологии в настоящее время [9], которые позволяют эффективно трансформировать возникшее состояние.

Преодоление объективных и субъективных трудностей в спорте. Деятельность спортсмена связана с преодолением трудностей, которые, как правило, делят на объективные и субъективные [21].

Под объективными подразумевают трудности, обусловленные особенностями вида спортивной деятельности, без преодоления которых атлет не сможет достичь спортивных результатов; под субъективными – личное отношение спортсмена к особенностям своей спортивной деятельности.

В спортивной практике волевая подготовка спортсмена состоит из соблюдения спортивного режима, развития самоконтроля, саморегуляции эмоций, самопобуждения и самопринуждения к выполнению тренировочных нагрузок. Перед стартом подготовка включает в себя информирование об условиях соревнования, его уровне, соперниках, а также психическую настройку на старт. Обыкновенно деятельность спортсмена со-

стоит из выбора оптимального решения по преодолению трудности и последующей реализации принятых решений.

В ситуации отстранения от соревнований возникает новый вид трудностей, не встречавшийся ранее в процессе спортивной деятельности и требующий специального психологического сопровождения.

Нельзя однозначно отнести новые трудности к объективным или субъективным – по сути, возникает их новый вид: трудности, не связанные непосредственно с определенным видом спорта и личным отношением атлета к соревновательному процессу.

Волюнтаристские решения, фактически наказывающие безвинных атлетов, ожидаемо приводят и к возникновению дополнительных трудностей субъективного характера: спортсмену теперь необходимо не только справиться с волнением перед оставшимися стартами, сохранить прежней режим тренировок, но и внутренне совладать с ситуацией несправедливости, ничем не мотивированного ущемления его интересов.

Возникающее при этом напряжение приводит к появлению дефектов памяти, уменьшению объема внимания и ухудшению его переключения; возникают нарушения мышления и восприятия, что не только оказывает негативное влияние на спортивные результаты, но и затрудняет любую деятельность, наносит вред здоровью спортсмена.

В данной ситуации следует уделять особое внимание выработке эмоциональной устойчивости атлета, заключающейся в достижении оптимального уровня эмоций (а не в выработке эмоциональной анестезии спортсмена!), отличающихся при этом стабильностью и направленностью на достижение спортивных результатов. Такая работа может быть проведена с применением методов и техник когнитивной и рациональной психотерапии. Это потребует от спортсмена затрат времени, дополнительной психической энергии, а также серьезной мобилизации волевой сферы – всех тех ресурсов, которые в обычное время были бы направлены непосредственно на достижение спортивного результата.

Работа с фрустрацией. Под фрустрацией поднимается состояние, при котором человек сталкивается с непреодолимыми трудностями на пути к достижению своей цели. В обычной практике спортсменов оказывается в состоянии фрустрации при неудачном выступлении, проигрыше, когда считает судейство необъективным – во всех случаях, когда ему не удалось достичь результата либо удовлетворить свою потребность.

Как правило, фрустрация, которую связывают с эмоциональным напряжением, влечет за собой экстрапунитивную, интрапунитивную или импунитивную формы поведения человека.

Развитие состояния с преобладанием экстра- или интрапунитивных реакций приводит к утрате мотивации спортсмена и, как следствие, к нестабильности его спортивных результатов. При этом переживание фрустрации протекает, как правило, на фоне дезорганизации сознания и практической деятельности.

При импунитивной реакции фрустрирующая ситуация воспринимается как нечто незначительное либо неизбежное, что позволяет отнести данную форму реакции к оптимальной. В отдельных случаях импунитивное реагирование на фрустрацию может несколько усилить мотивацию, способствовать достижению поставленной цели.

Опасность длительного пребывания в состоянии фрустрации заключается в регрессии спортсмена, что является бессознательной формой психической защиты от фрустрирующего фактора. Спортсмен как бы возвращается на предыдущий уровень своего физического и личностного развития, стремясь избавиться от причиняющей психическое страдание ситуации. При этом генерализуется агрессия, наблюдается снижение когнитивных способностей, повышается эмоциональное возбуждение наряду с частичной потерей самоконтроля, в негативную сторону изменяется конструктивность принимаемых решений [29].

Отстранение спортсменов от значимых для них соревнований является, безусловно, фрустрирующей ситуацией для подавляю-

щего большинства атлетов. Спортсмен чувствует себя обманутым, преданным, а свою спортивную деятельность видит лишенной смысла. Все ранее приобретенные им навыки совладания с фрустрирующими ситуациями в спорте вряд ли могут быть использованы в полной мере, поскольку ситуация является новой и развивается по особым, не всем понятным законам.

Помощь психолога в данной ситуации является необходимой и оправданной. В психологической коррекции необходимо стремиться к выработке импунитивной реакции спортсмена на произошедшее, чему способствует устранение фиксации и чрезмерной эмоциональной реакции на произошедшие события и текущие обстоятельства. В процессе проведения рациональной психотерапии происходит переосмысление ситуации, снижение степени идеализации недостигнутого результата.

Эффективная стратегия преодоления фрустрации предполагает незамедлительный переход от рационального анализа ситуации к созидательным практическим действиям по достижению переосмысленной цели. При этом успех в достижении результатов будет определяться тем, насколько своевременно и эффективно были устранены излишние эмоциональные реакции на неудачу и сформирована уверенность в собственных силах.

Самооценка спортсмена. Без уверенности в собственных силах сложно осуществить волевое действие, связанное с преодолением трудностей. Самооценка играет важную роль в формировании поведения человека: концентрация на негативных установках тормозит его уверенное поведение, тогда как человек с адекватной самооценкой максимально полно реализует свой жизненный потенциал. Кроме того, самооценка является важным фактором в формировании механизмов саморегуляции, детерминирующим направление и уровень активности субъекта, становления его личности [10]. Как регулятор деятельности, когнитивных процессов и процесса целеполагания, самооценка оказывает влияние на согласованность мыслительных процессов и эмоций, тем самым обеспечивая

наилучшую адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни [26].

Спортсмен является одновременно объектом и субъектом своей спортивной деятельности, направляя ее на формирование собственных физических и психических качеств [26]. От грамотной их оценки зависит успешность и стабильность спортивной деятельности. Имеющиеся данные исследований взаимосвязи самооценки спортсменов и показателей их адаптированности к спорту позволяют считать самооценку важным адаптивным качеством личности [26].

При наличии угрозы самооценке спортсмена возникает ряд негативных реакций, выражающихся как в страхе выступлений, тревоге, нежелательных психологических состояниях, так и в возникновении психосоматических состояний и соматических заболеваний [24].

Недопуск российских атлетов к важным международным стартам относится к факторам, неблагоприятным для психики спортсмена и ставящим под угрозу его самооценку. Спортивные достижения сами по себе являются значимым фактором развития самооценки атлета, оказывая важное положительное воздействие на его спортивную результативность [20]. Утрата возможности проявить себя на соревнованиях, соизмерить собственный спортивный потенциал, завоевать важные для спортивной карьеры титулы и звания – все это наносит ощутимый удар по самооценке спортсмена. При этом неучастие в соревнованиях позволяет спортивной федерации автоматически понижать рейтинг спортсмена, несмотря на его нахождение на вершине своей спортивной формы.

Совокупно указанные факторы не могут не оказывать сильнейшего негативного воздействия на спортсмена, что также диктует необходимость профессионального психологического вмешательства. Важным в процессе формирования адекватной самооценки спортсмена является совместный анализ ситуации, выбор адекватного объекта для сопоставления, использование методов убеждения и внушения, а также обучение атлета методам самоубеждения и самовнушения.

Дополнительные социально-психологические факторы, связанные с отстранением российских спортсменов. Отстраненный атлет дезориентирован, испытывает чувства брошенности, одиночества, у него отсутствует план дальнейших действий, он обижен и демотивирован. Еще недавно у него были цели, к которым он шел, регулярно напряженно работая на протяжении многих лет.

Факт отстранения сопровождается обычно социальной и психологической изоляцией атлета со стороны отдельных представителей спортивного сообщества, что также тяжело отражается на его психологическом состоянии. Зачастую лишь изоляцией ситуация не ограничивается: в процессе спортивной деятельности и в обыденной жизни российские спортсмены сталкиваются с проявлениями немотивированной агрессии в свой адрес.

При этом атлет не является профессиональным аналитиком, экспертом в возникающих вопросах, он не всегда может адекватно проанализировать создавшуюся ситуацию и принять правильное решение относительно своего спортивного будущего. Спортсмен встает перед нелегким выбором: отдельные выводы и аргументы лидеров мнения, отстаивающих противоположные точки зрения, могут быть созвучны его собственной позиции. В такой ситуации атлет может сделать заявление под воздействием сиюминутных настроений, не проанализировав ситуацию, поскольку задачи подобного рода не входили в сферу его профессиональной компетенции и не ставились ранее. При этом развитое информационное поле позволяет сделать общедоступным любое случайное, не всегда обдуманное, высказывание спортсмена, порождая волну осуждения и открытой агрессии в его адрес.

Как уже отмечалось, в условиях неопределенности у человека происходит неосознаваемая трансформация ценностей в сторону ее противоречивости и несогласованности, что провоцирует его парадоксальное поведение. «Поведение, направленное на достижение собственных целей личности, становится практически невозможным, лишая ее

чувства идентичности» [23]. Таким образом, спортсмен может совершить поступок, который будет обуславливаться именно его психофизиологической реакцией на травмирующее событие, а не личной позицией.

Еще одним фактором возникновения психологической напряженности является необходимость выбора дальнейшей траектории развития в спорте. Фактически у российских спортсменов остается два пути, обеспечивающих продолжение их участия в международных соревнованиях. Это возможность участия в соревнованиях в нейтральном статусе или смена спортивного гражданства.

Если раньше смена спортивного гражданства носила, как правило, технический характер и такому переходу не уделялось общественное внимание, в текущей ситуации данное действие зачастую воспринимается с осуждением. Смена спортивного гражданства в последнее время отождествляется многими (как самими атлетами, так и не имеющими непосредственного отношения к спорту гражданами) с недостойным поведением по отношению к своей стране. Спортсмен, в целях продолжения карьеры меняющий свое спортивное гражданство, также находится под прессом социальных и социально-психологических факторов, что негативно сказывается на состоянии его нервной системы.

Кроме того, общество раскололось и в отношении возможности для отечественных атлетов выступать на Олимпиаде и других крупных соревнованиях под нейтральным флагом. Для того чтобы продлить карьеру, российский спортсмен должен сделать выбор в пользу такого неоднозначного решения, что ожидаемо вызовет негативную реакцию части общества в его адрес.

При этом далеко не все спортсмены обладают достаточно пластичной психикой, позволяющей им легко перестраиваться в меняющихся условиях, перенаправлять свои силы на новые цели, отказываясь от приоритетов, сформировавшихся до этого на протяжении многих лет тяжелой тренировочной работы.

Все это в совокупности приводит значительное число отечественных спортсменов к тяжелому переживанию возникшего ненормативного жизненного кризиса и является показанием к осуществлению клинико-психологического либо психотерапевтического воздействия.

Рекомендации по поддержанию психоэмоционального состояния спортсменов. Как было показано выше, атлеты, отстраненные от участия в международных соревнованиях, испытывают на себе сочтанное негативное влияние ряда социально-психологических факторов, наносящих вред как их психоэмоциональному, так и физическому состоянию.

В целях минимизации данного влияния и сохранения здоровья спортсменов рекомендуется использовать систему методов рациональной и когнитивно-поведенческой психотерапии, аутогенной, психорегулирующей тренировок и релаксационные техники.

Отстранение атлетов и связанные с этим негативные процессы в их психоэмоциональной сфере совпадают по времени со спадом пандемии заболевания, вызванного коронавирусной инфекцией нового типа (COVID-19). Поэтому очевидно, что среди спортсменов, столкнувшихся с отстранением, значительную часть составляют перенесшие данное заболевание и до сих пор страдающие от так называемого постковидного синдрома.

Такое состояние характеризуется «повышенной тревожностью, слабостью, утратой жизненных сил, раздражительностью, трудностями с коммуникацией, когнитивными искажениями» [5], что делает людей, страдающих от него, более восприимчивыми к последующим негативным воздействиям внешней среды. Это в значительной степени усложняет психокоррекционную работу со спортсменом, поэтому факт перенесения заболевания должен обязательно учитываться при дальнейшем проведении психотерапии.

При длительном протекании стресса стабильно высокий уровень кортизола оказывает негативное влияние на когнитивные функции, ухудшается внимание спортсмена, его концентрация и переключение. В случае

длительно протекающего стресса обычная тактика тренировки внимания и его концентрации не достаточно эффективна. Для решения проблемы рекомендуется применение методов гештальт-психологии и рациональной психотерапии, доказавших свою эффективность.

Гештальт-терапия предлагает использовать принцип «action before motivation», то есть начинать активные действия нужно до момента появления (восстановления) мотивации к деятельности [19]. Включение в деятельность, не имеющую, на первый взгляд, смысла, позволяет запустить процесс восстановления субъективного контроля над ситуацией и приводит к снижению психоэмоционального напряжения.

Из спектра рациональной психотерапии рекомендуется использование метода прагматизации стрессовой ситуации, заключающегося в выработке парадоксального отношения к складывающейся ситуации, предполагающего поиск ее позитивных сторон и причин для похвалы обидчика, позволяющего изменить субъективные фильтры восприятия и уменьшить возникающие негативные последствия сложившейся ситуации. С помощью рациональной психотерапии следует добиться изменения личного отношения атлета к стрессорам путем коррекции его внутренних установок, переосмысления ситуации, снижения степени идеализации недостигнутого результата.

Метод прагматизации стрессовой ситуации, также включенный в арсенал рациональной психотерапии и заключающийся в выработке парадоксального отношения к складывающейся ситуации, позволяет обнаружить позитивные стороны и пользу ситуации для субъекта. Это позволит изменить субъективные фильтры восприятия спортсмена и уменьшить негативные последствия внешнего воздействия среды.

Применение техник когнитивно-поведенческой психотерапии даст возможность переключить внимание с негативных мыслей на позитивные, переосмыслить личностные ценности и ориентиры спортсмена, трансформировать прежнюю иерархию спортив-

ных ценностей и придать атлету импульс для активного продолжения спортивной деятельности.

При этом необходимо стремиться устранить излишние эмоциональные реакции на ситуацию и сформировать уверенность в собственных силах и правоте своей позиции. Устранение фиксации и чрезмерной реакции на ситуацию позволит выработать у атлета импунитивную реакцию на произошедшее.

Спортивная идентичность, определяемая как «осознание и переживание себя как спортсмена и своей личностной самореализации в спорте» [31], заставляющая воспринимать себя через призму спорта, может усилить негативное восприятие проблем в спортивной карьере. В ходе проведения психотерапии необходимо уделять внимание трансформации самоидентификации атлета, расширяя диапазон возможностей его дальнейшей реализации

Разъяснение влияния преодоления трудностей на организм человека, изучение ме-

ханизма воздействия стрессоров на мобилизацию ресурсов организма человека, а также обучение техникам, позволяющим за счет этого добиться увеличения активности организма и улучшения эмоционального фона, также играет важную роль в процессе нормализации физического состояния спортсмена.

Защите от действия стрессоров способствует применение техник релаксации. Применение техники прикладной релаксации в редакции Ларса-Горана Оста [34], основанной на методе прогрессивной нейромышечной релаксации Э. Джейкобсона, позволяет максимально быстро достичь состояния расслабления [7]. Преимуществом метода является возможность обучения спортсмена диагностике признаков усиливающейся тревожности и незамедлительного самостоятельного применения техники [5].

Применение техники рекомендуется сочетать с другими видами психической саморегуляции: аутогенной тренировкой по методу И. Шульца, адаптированными к ус-



Рис. Факторы, оказывающие влияние на подготовку спортсмена и требующие медико-психологического вмешательства

ловиям спортивной деятельности ее модификациями – психорегулирующей и психомышечной тренировками. Имеющиеся исследования демонстрируют эффективность данных методик в снижении уровня тревожности, выраженности стрессовой реакции организма, в улучшении психоэмоционального состояния человека [3].

В дополнение рекомендуется совместная со спортсменом работа по созданию пятиэтапной стратегии планирования карьеры (методика Н.Б. Стамбуловой), являющейся модификацией методик «Линия жизни» А.А. Кроника и «Прошлое. Настоящее. Будущее» [35].

Комплексное использование рациональной и когнитивной психотерапии, а также методов аутогенной тренировки и прогрессивной нейромышечной релаксации «даст возможность в процессе воздействия объяснить причины возникшего состояния, эффективно скорректировать нецелесообразные негативные убеждения человека»

[7], а также устранить «дисфункциональные стереотипы мышления, что окажет дополнительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека» [7].

Заключение

Как показано в исследовании, современная ситуация затронула практически все основные сферы работы спортивного психолога, поставив перед специалистами новые задачи, выходящие за рамки их сугубо профессиональной компетенции (см. рисунок).

Понимание данных факторов должно позволить трансформировать систему психологического сопровождения российских атлетов, обеспечив спортсменам необходимой помощью со стороны клинических психологов и психотерапевтов, что позволит сохранить психическое и соматическое здоровье спортсменов, а также приумножить их спортивные достижения.

Литература

1. Бернштейн П. Против богов. Укрощение риска / пер. с англ. 2-е изд., стер. М.: Олимп-Бизнес, 2008. 400 с.
2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2017. 224 с.
3. Ветрова Т.В. Роль техники прикладной релаксации в проведении комплексной психологической коррекции тревожности // Психофизиологические и медико-социальные аспекты прикладных научных исследований. СПб.: АНО ВО «Университет при МПА ЕвразЭС», 2022. С. 18–22.
4. Ветрова Т.В., Подольская В.-А.В. Особенности психологического состояния лиц, перенесших заболевание, вызванное действием коронавирусной инфекции нового типа (COVID-19) и пути коррекции выявленных негативных изменений // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие»: Материалы Всероссийских (национальных) научных конференций, Санкт-Петербург, 11–13 октября 2021 года. СПб.: ЧНОУ ДПО ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 71–78.
5. Ветрова Т.В., Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Использование метода прикладной релаксации в коррекции психологического состояния лиц, испытывающих воздействие неблагоприятных акустических факторов труда // Современные медико-психологические проблемы адаптации к экстремальным условиям. СПб.: АНО ВО «Университет при МПА ЕвразЭС», 2022. С. 9–12.
6. Ветрова Т.В., Яковлев Е.В., Леонтьев О.В. Применение техник прикладной релаксации в комплексной психологической коррекции состояний повышенной тревожности, возникающих на фоне изменения социально-эпидемиологической ситуации в обществе // Труды Евразийского научного форума: Том V. СПб.: АНО ВО «Университет при МПА ЕвразЭС», 2023. С. 30–37.
7. Иванников В.А., Монроз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35 С. 1–12.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер. 2016. 351 с.
9. Костров Г.Л. Проблемы адаптации людей, подвергшихся психической травме: теоретический аспект // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. 2020. № 1. С. 33–39.
10. Курилкин А.И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности // Юбилейн. сб. тр. учен. РГАФК, посвящ. 80-летию акад. М., 1998. Т. 4. С. 119–125.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Юрайт, 2017. 311 с.
12. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. [и др.] Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2017. 531 с.
13. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии // Известия Сочинского государственного университета. 2016. № 4. С. 158–162.

14. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2019. № 3. С. 18–21.
15. Монроз А.В. Особенности волевой регуляции в разных видах жизнедеятельности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Моск. гос. университет. М., 2016. 195 с.
16. Моросанова В.И. Саморегуляция и выбор в преодолении субъективной неопределенности // Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 142–162.
17. Никифоров Г.С. Теоретические вопросы самоконтроля // Психол. журнал. 1985. Т. 6. № 5. С. 19–31.
18. Перемолотова Л.Ю. Психологические теории личности: обзор и анализ // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2018. № 5. С. 66–69.
19. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
20. Романина Е.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов // Физическая культура. 2018. № 3. С. 25–30.
21. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена. Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 9–20.
22. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я. М.: Смысл, 2015. 895 с.
23. Соловьева С.Л. Выживание в условиях неопределенности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2020. Т. 12. № 2. С. 61 [Электронный ресурс]. <http://mprj.ru> (дата обращения: 23.07.2023).
24. Соломченко М.А., Алдошин П.Ю. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях // Наука-2020. 2015. № 2 (6). С. 81–90.
25. Спортивная психология: наука и практика // Материалы международной научно-практ. конференции. 25 ноября 2020. г. Новосибирск. Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. Новосибирск: НГУЭУ, 2021. 190 с.
26. Тадтаева Л.Х., Калоева Л.А.. Взаимосвязь самооценки и адаптированности спортсмена к профессиональной деятельности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 8. С. 245–252.
27. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции). СПб.: Олимп СПб, 2004. 400 с.
28. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл, 2005. 218 с.
29. Шелиспанская Э.В. Пути преодоления фрустрационного напряжения у спортсменов в соревновательный период // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 150–152.
30. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневашев Е.Н. Психология стресса. СПб.: АНО ВО «Университет при МПА ЕврАзЭС», 2020. 94 с.
31. Brewer B.W., Van Raalte J.L., Linder D.E. Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel? // *International Journal of Sport Psychology*. 1993. № 24. Pp. 237–254.
32. Englert C., Graham J. D., Bray S.R. Self-control in sport and exercise psychology [Electronic resource] // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2020. Vol. 9. № 2. <https://doi.org/10.1037/spy0000205>
33. Kai J., Beavan J., Faull C. [et al.] Professional Uncertainty and Disempowerment Responding to Ethnic Diversity in Health Care: A Qualitative Study // *PLoS Medicine*. 2007. Vol. 4. № 11. p. e323.
34. Lars-Göran Öst. Applied relaxation: Description of a Coping Technique and Review of Controlled Studies // *Behaviour Research and Therapy*. 1987. № 25(5). Pp. 397–409.
35. Stambulova N.B. Crisis-transitions in Athletes: Current Emphases on Cognitive and Contextual Factors // *Current Opinion in Psychology*. 2017. № 16. Pp. 62–66.

Поступила 13.11.2023

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Участие авторов: Т.В. Ветрова – анализ литературы по теме исследования, разработка программы, дизайн исследования, написание текста статьи, оформление статьи; Е.В. Яковлев – анализ результатов, написание текста статьи; О.В. Леонтьев – редактирование и оформление текста статьи; Д.Ю. Бутко – анализ результатов исследования; Е.Н. Гневашев – сбор материала, перевод на английский язык; В.И. Ионцев – анализ и систематизация материала.

Для цитирования: Ветрова Т.В., Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Бутко Д.Ю., Гневашев Е.Н., Ионцев В.И. Необходимость дополнительной медико-психологической коррекции при психологическом сопровождении спортсменов в современных условиях (обзор литературы) // Вестник психотерапии. 2023. № 88. С. 22–37. DOI: 10.25016/2782-652X-2023-0-88-22-37

T.V. Vetrova¹, E.V. Yakovlev^{1,2,3}, O.V. Leontev⁴, D.Y. Butko³,
E.N. Gnevyshev^{1,5}, V.I. Iontsev¹

The need for additional medical and psychological assistance in the psychological support of athletes in modern conditions (literature review)

¹ Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC
(3, Galerniy proezd, St Petersburg, Russia);

² Medical Center "AdmiralteyskieVerfi" (126, Sadovaya Str., St Petersburg, Russia);

³ St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, Russia);

⁴ Nikiforov Russian Center of Emergency and Radiation Medicine of EMERCOM of Russia
(4/2, Akademica Lebedeva Str., St. Petersburg, Russia);

⁵ 3rd Military Hospital of the National Guard of the Russian Federation
(13, Tsymbalina Str., St Petersburg, Russia)

✉ Tatiana Vyacheslavovna Vetrova – PhD Psychol. Sci., Associate Prof., Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia), e-mail: doretat@rambler.ru;

Evgeny Vasilyevich Yakovlev – PhD Med. Sci., Associate Prof., Head of Outpatient Department 2, neurologist, Medical Center "AdmiralteyskieVerfi" (126, Sadovaya Str., St Petersburg, 190121, Russia); Head of the Department of Psychophysiology, Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); Associate Prof. of the Department of Medical Rehabilitation and Sports Medicine, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); e-mail: vmeda-ev@mail.ru;

Oleg Valentinovich Leontev – Dr. Med. Sci., Prof., Director of the Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); Head of Department of Therapy and Integrative Medicine, Nikiforov Russian Center of Emergency and Radiation Medicine of EMERCOM of Russia (4/2, Akademica Lebedeva Str., St. Petersburg, 194044, Russia), e-mail: lov63@inbox.ru;

Dmitry Yuryevich Butko – Dr. Med. Sci., Prof., Head of the Department of Medical Rehabilitation and Sports Medicine, St. Petersburg State Medical Pediatric University (2, Litovskaya Str., St Petersburg, 194100, Russia); <https://orcid.org/0000-0001-6284-0943>; e-mail: prof.butko@mail.ru;

Evgeniy Nikolayevich Gnevyshev – PhD Med. Sci., Head of the Neurological Department of the 3rd Military Hospital of the National Guard of the Russian Federation (13, Tsymbalina Str., St Petersburg, 192171, Russia); Associate Prof., Department of Psychophysiology, Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia); e-mail: evg-gnevyshev@yandex.ru.

Vyacheslav Igorevich Iontsev – PhD Med. Sci., Associate Prof., Department of Psychophysiology, Institute of Applied Psychoanalysis and Psychology of the University the IPA EurAsEC (3, Galerniy proezd, St Petersburg, 199226, Russia) e-mail: ion-vyacheslav@yandex.ru

Abstract

Relevance. A significant number of Russian athletes have faced suspension from participation in international competitions. Such unmotivated removal of athletes negatively affects their psychophysical state and requires additional medical and psychological intervention. The article analyzes various aspects of the psychological support for the preparation of an athlete, and shows what additional psychological support is needed in this situation.

Intention is to analyze the current situation in sports from the point of view of a clinical psychologist and consider the methods for the necessary correction of the psychological state of athletes.

Methodology. A theoretical analysis of the material has been carried out, a set of additional psychological effects has been determined, aimed at correcting negative changes in the psyche of athletes removed from big-time sports.

Results and Discussion. The article analyzes the factors influencing the results of sports training and the psychological state of athletes. It is shown that the tasks that are set for a sports psychologist due to the changed situation go beyond the scope of his professional competence and require the participation of a clinical psychologist and psychotherapist. A complex of psychological correction

of negative psycho-physiological states of athletes, caused by their suspension from participation in international competitions, has been developed.

Conclusion. Since the current situation has affected almost all the main areas of work of a sports psychologist, it is necessary to transform the system of psychological support for athletes, providing athletes with the necessary help from clinical psychologists and psychotherapists.

Keywords: sport, suspension of Russian athletes, sports psychology, clinical psychologist.

References

- Bernstajn P. Protiv bogov. Ukroshhenie riska [Against the gods. The Taming of Risk]. Moscow, 2008. 400 p. (In Russ.)
- Brajnet Dzh. Kretti. Psihologija v sovremennom sporte [Psychology in modern sport.]. Moscow, 2017. 224 p. (In Russ.)
- Vetrova T.V. Rol' tehniki prikladnoj relaksacii v provedenii kompleksnoj psihologicheskoy korekicii trevozhnosti [The role of applied relaxation techniques in conducting complex psychological correction of anxiety]. Psihofiziologicheskie i mediko-social'nye aspekty prikladnyh nauchnyh issledovanij [Psychophysiological and medical-social aspects of applied scientific research]. St. Petersburg, 2022. Pp. 18-22. (In Russ.)
- Vetrova T.V., Podolskaja V.A.V. Osobennosti psihologicheskogo sostojanija lic, perenessih zabolevanie, vyzvanoe dejstviem koronavirusnoj infekcii novogo tipa (COVID-19) i puti korekicii vyjavlennyh negativnyh izmenenij [Features of the psychological state of persons who have had a disease caused by the action of a new type of coronavirus infection (COVID-19) and ways to correct the identified negative changes]. Materialy Vserossijskih (nacional'nyh) nauchnyh konferencij [Materials of All-Russian (national) scientific conferences]. St. Petersburg, 2021. Pp. 71-78. (In Russ.)
- Vetrova T.V., Jakovlev E.V., Leontev O.V., Gnevyshev E.N. Ispol'zovanie metoda prikladnoj relaksacii v korekicii psihologicheskogo sostojanija lic, ispytyvajushih vozdejstvie neblagoprijatnyh akusticheskikh faktorov truda [Use of the method of applied relaxation in the correction of the psychological state of persons exposed to adverse acoustic labor factors]. Sovremennye mediko-psihologicheskie problemy adaptacii k jekstremal'nyh uslovijam [Modern medical and psychological problems of adaptation to extreme conditions]. St.Petersburg, 2022. Pp. 9-12. (In Russ.)
- Vetrova T.V. Jakovlev E.V., Leontev O.V. Primenenie tehnik prikladnoj relaksacii v kompleksnoj psihologicheskoy korekicii sostojanij povyshennoj trevozhnosti, vznikajushih na fone izmenenija social'no-jepidemiologicheskoy situacii v obshhestve [Application of applied relaxation techniques in the complex psychological correction of states of increased anxiety arising against the background of changes in the socio-epidemiological situation in society]. Trudy Evrazijskogo nauchnogo foruma: Tom V. [Proceedings of the Eurasian Scientific Forum: Volume V]. St. Petersburg, 2023. Pp. 30-37. (In Russ.)
- Ivannikov V.A., Monroz A.V. Volevaja samoreguljacija processa motivacii [Volitional self-regulation of the process of motivation]. Psihologicheskie issledovanija [Psychological Research]. 2014; 7(35): 1-12. (In Russ.)
- Il'in E.P. Psihologija sporta [Sports psychology]. St. Petersburg, 2016. 351 p. (In Russ.)
- Kostrov G.L. Problemy adaptacii ljudej, podverghihshisja psihicheskoj travme: teoreticheskij aspekt [Problems of adaptation of people subjected to mental trauma: theoretical aspect]. Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta [Bulletin of Moscow Region State University]. 2020; (1): 33-39. (In Russ.)
- Kurilkin A.I. Samoocenka lichnosti sportsmena kak faktor gotovnosti k sorevnovatel'noj dejatel'nosti [Self-assessment of the athlete's personality as a factor of readiness for competitive activity]. Jubilejn. sbornik trydov uchen. RGAFK, posvjashh. 80-letiju akademii [Anniversary collection of works by RGAFK scientists, dedicated to the 80th anniversary of the academy]. Moscow, 1998; (4): 119-125. (In Russ.)
- Leontev A.N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality.]. Moscow, 2017. 311 p. (In Russ.)
- Lovjagina A.E., Ilina N.L., Volkov D.N. [et al.] Psihologija fizicheskoj kul'tury i sporta. Uchebnik i praktikum dlja akademicheskogo bakalavriata [Psychology of physical culture and sports. Textbook and workshop for academic baccalaureate]. Moscow, 2017. 531 p. (In Russ.)
- Melnikov V.M., Jurov I.A. Struktura lichnosti v otechestvennoj psihologii [The structure of personality in domestic psychology]. Izvestija Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta [Izvestiya Sochi State University]. 2016; (4): 158-162. (In Russ.)
- Melnikov V.M., Jurov I.A. Teoreticheskie podhody k postroeniju psihologicheskoy modeli «ideal'nogo» sportsmena [Theoretical approaches to building a psychological model of the "ideal" athlete]. Sportivnyj psiholog [Sports Psychologist]. 2019; (3): 18-21. (In Russ.)
- Monroz A.V. Osobennosti volevoj reguljacji v raznyh vidah zhiznedejatel'nosti lichnosti [Peculiarities of volitional regulation in different types of personality's life activity]: dissertation PhD Psihol. Sci: 19.00.01. Moscow, 2016. 195 p. (In Russ.)
- Morosanova V.I. Samoreguljacija i vybor v preodolenii subektivnoj neopredelennosti [Self-regulation and choice in overcoming subjective uncertainty]. Psihologija samoreguljacji v XXI veke [Psychology of self-regulation in the XXI century]. Moscow, 2011. Pp. 142-162. (In Russ.)

17. Nikiforov G.S. Teoreticheskie voprosy samokontrolja. [Theoretical questions of self-control]. *Psihol. zhurnal* [Psychological Journal]. 1985; 6 (5): 19–31. (In Russ.)
18. Peremolotova L.Ju. Psihologicheskie teorii lichnosti: obzor i analiz [Psychological theories of personality: review and analysis] *Nauchnoe obozrenie Serija 2: Gumanitarnye nauki*. [Scientific journal, Volume 2: Humanities]. 2018; (5): 66–69. (In Russ.)
19. Psihologija stressa i metody ego profilaktiki: uchebno-metodicheskoe posobie. [Psychology of stress and methods of its prevention: teaching aid]. Elabuga, 2015. 142 p. (In Russ.)
20. Romanina E.V. Jemocional'naja ustojchivost' kak faktor uspešnosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti junyh sportsmenov [Emotional stability as a factor in the success of the competitive activity of young athletes] *Fizicheskaja kul'tura* [Journal of physical education and sport]. 2018; (3): 25–30. (In Russ.)
21. Rudik P.A. Psihologicheskie osnovy moral'no-volevoj podgotovki sportsmena. Problemy psihologii sporta [Psychological foundations of the moral-volitional training of an athlete. Problems of sports psychology]. Moscow, 1962. Pp. 9–20. (In Russ.)
22. Sokolova E.T. Klinicheskaja psihologija utraty "Ja" [Clinical psychology of loss of self]. Moscow, 2015. 895 p. (In Russ.)
23. Solov'eva S.L. Vyzhivanie v uslovijah neopredelennosti [Survival in conditions of uncertainty]. *Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn.* [Medical psychology in Russia: electronic. scientific magazine]. 2020; 12 (2): 61 <http://mprj.ru> (In Russ.)
24. Solomchenko M.A., Aldoshin P.Ju. Upravlenie povedeniem sportsmenov v stressovyh situacijah. [Managing the behavior of athletes in stressful situations]. *Nauka-2020* [Science-2020]. 2015; 2 (6): 81–90. (In Russ.)
25. Sportivnaja psihologija: nauka i praktika [Sports psychology: science and practice] Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakt. konferencii [Materials of the international scientific and practical conference]. Novosibirsk, 2021. 190 p. (In Russ.)
26. Tadaeva L.H., Kaloeva L.A.. Vzaimosvjaz' samoocenki i adaptirovannosti sportsmena k professional'noj dejatel'nosti [Relationship between self-assessment and athlete's adaptation to professional activity]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovanija v Rossii* [Problems and prospects for the development of education in Russia]. 2011; (8): 245–252. (In Russ.)
27. Tajmazov V.A., Golub Ja.V. Psihofiziologicheskoe sostojanie sportsmena (Metody ocenki i korrekcii). [Psychophysiological state of an athlete (Methods of evaluation and correction)]. St.Petersburg, 2004. 400 p. (In Russ.)
28. Trubicyna L.V. Process travmy. [The process of trauma] Moscow, 2005. 218 p. (In Russ.)
29. Shelispanskaja, Je. V. Puti preodolenija frustracionnogo naprjazhenija u sportsmenov v sorevnovatel'nyj period [Ways to overcome frustration stress among athletes in the competitive period]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teorija i praktika realizacii* [Athletes Competitiveness Resources: Theory and Practice of Implementation]. Moscow, 2021. Pp. 150–152. (In Russ.)
30. Jakovlev E.V., Leontev O.V., Gnevyshev E.N. Psihologija stressa [Psychology of stress]. St.Petersburg, 2020. 94 p. (In Russ.)
31. Brewer B.W., Van Raalte J.L., Linder D.E. Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel? *International Journal of Sport Psychology*. 1993; (24): 237–254.
32. Englert, C., Graham, J.D., Bray, S.R. Self-control in sport and exercise psychology [Electronic resource]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2020; 9 (2) <https://doi.org/10.1037/spy0000205>.
33. Kai J., Beavan J., Faull C. [et al.] Professional Uncertainty and Disempowerment Responding to Ethnic Diversity in Health Care: A Qualitative Study. *PLoS Medicine*. 2007; 4 (11): e323.
34. Lars-Göran Öst. Applied relaxation: Description of a coping technique and review of controlled studies. *Behaviour Research and Therapy*. 1987; 25(5): 397–409.
35. Stambulova N.B. Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*. 2017; (16): 62–66.

Received 13.11.2023

For citing: Vetrova T.V., YAKovlev E.V., Leont'ev O.V., Butko D.YU., Gnevyshev E.N., Iontsev V.I. Neobkhodimost' dopolnitel'noj mediko-psihologicheskoy korrektsii pri psihologicheskom soprovozhdenii sportsmenov v sovremennykh usloviyakh (obzor literatury). *Vestnik psikhoterapii*. 2023; (88): 22–37. (In Russ.)

Vetrova T.V., Yakovlev E.V., Leontev O.V., Butko D.Y., Gnevyshev E.N., Iontsev V.I. The need for additional medical and psychological assistance in the psychological support of athletes in modern conditions (literature review). *Bulletin of Psychotherapy*. 2023; (88): 22–37. DOI: 10.25016/2782-652X-2023-0-88-22-37
