МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

**Психологические характеристики тревожности и нервно** - **психической устойчивости киберспортсменов в период турниров**

Курсовая работа

Исполнитель

студент группы ПС-31 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Орендаренко

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Дворак

Гомель 2023

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 3 |
|  | |  |
| 1 Теоретический аспект изучения тревожности киберспортсменов . . . | | 6 |
| 1.1 Сущность понятия киберспорт и история его возникновения | | 6 |
| 1.2 Понятие «тревога» и «тревожность» в современной психологической науке . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 14 |
| 1.3 Индивидуально-личностные психологические особенности киберспортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 22 |
| 1.4 Психологическое сопровождение представителей киберспортивных дисциплин . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 26 |
|  | |  |
| 2 Эмпирическое исследование уровня тревожности у киберспортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 31 |
| 2.1Организация, методы и процедура исследования . . . . . . . . . . . | | 31 |
| 2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования . . . . . . . . | | 35 |
| 2.3 Рекомендации по снижению уровня тревожности киберспортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 39 |
|  | |  |
| Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 45 |
|  | |  |
| Список использованных источников . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 48 |
|  | |  |
| Приложение А | Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 52 |
|  |  |  |
| Приложение Б | Опросник НПН . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 54 |
|  |  |  |
| Приложение В | Результаты психодиагностического исследования . . | 59 |

**Введение**

Киберспорт – один из самых динамично растущих видов современного спорта. Уже сегодня число его поклонников во всем мире не уступает количеству любителей наиболее популярных видов традиционных спортивных соревнований. Киберспорт стал массовым движением, объединяющим многие миллионы людей, независимо от их национальности, возраста и гражданства, и очевидно, что с каждым годом его ряды будут только множиться по мере дальнейшего роста парка персональных компьютеров. Так или иначе, в настоящее время предпринимаются меры по включению компьютерного спорта в программу Олимпийских игр. Единственная проблема заключается в том, что мощность современных игровых компьютеров постоянно возрастает, и компьютерные игры вслед за этим видоизменяются, появляются новые хиты на игровом рынке, которые постепенно вытесняют старые игры.

Первые компьютерные игры, которые поддерживались режимом сетевой игры появились еще в середине 90-х и практически сразу привлекли к себе внимание. Таким образом играть можно в игру с нормальным живым соперником, а не с запрограммированным. Практически сразу игроки начинают объединяться в команды и проводить соревнования. Сегодня же киберспорт официально признан, и соревнования в рамках CPL (Cyberathlete Professional League – Профессиональная лига кибератлетов) привлекают к себе все большее внимание.

Проблема влияния киберспорта на личность малоизученна, возможно даже говорить об не изученности данного явления в связи с новизной и его разносторонностью. Увлечение компьютерными играми в большей степени рассматривается с позиций проявления аддиктивного состояния Интернет-зависимости, но, в силу нарастающего интереса к этой области со стороны различных специалистов я считаю необходимым изучить все-таки влияние этого увлечения на личность.

Компьютерный спорт - это новая отрасль спортивной индустрии, непосредственно связанная с рынком высоких технологий, и, одновременно, наиболее массовое и прогрессивное движение в современной молодежной среде. Масштабность и распространенность компьютерного спорта не только в Беларуси, но и в мире, его не изученность, в том числе и с психологической точки зрения, можно выделить как проблемную ситуацию, требующую психологического осмысления. Учитывая глубину явления киберспорта и его не изученность, нами был сформулирован объект, предмет, цель и задачи исследования.

Проблема тревоги – одна из центральных проблем современной цивилизации. Недаром ХХ век был признан и признается по сей день веком тревоги. Стоит отметить, что данной проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии.

Тревога – это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную психическую или психологическую угрозу. Это состояние еще часто называют тревожностью.

Личностная тревожность формируется как черта личности, а ситуативная тревожность не постоянна и может проявляться лишь в каких-либо конкретных ситуациях.

В самом общем виде тревога понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности, но ее можно использовать конструктивно. Тревога – важнейший элемент существования человека. В отличие от тревоги, тревожность является личностной чертой, отражающей уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Объект исследования: киберспорт

Предмет исследования: коррекция уровня тревожности у киберспортсменов.

Цель исследования: изучить возможности для коррекции уровня тревожности у киберспортменов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть определение понятия Киберспорт и его возникновения;

2. Проанализировать понятие «тревога» и «тревожность» с точки зрения современной психологической науки.

3. Изучить психологические особенности киберспортсменов;

4.Определить, в чем заключается работа психолога с киберспортсменами.

5.Провести эмпирическое исследование уровня тревожности киберспортсменов.

6. Составить рекомендации по коррекции уровня тревожности.

Научную базу исследования составляют труды таких ученых-психологов как Т.В. Ванюковой, Н.В. Корчемной, Ю.А. Бубеева, А.И. Козлова, В.В. Козлова, А.А. Аветисовой, Н.В. Богачевой, D. A. Lieberman, P. Vorderer, Г.В. Стрельниковой, И.В. Стрельниковой, Е.Л. Янкина, Г. Смолла, А.В. Гришина, Е.Н. Гогунова и др.

Научная новизна исследования заключается в недостаточной разработанности изучаемой темы тревожности киберспортсменов в связи с абсолютной новизной киберспорта как феномена и отсутствия достаточной научной психологической базы для его описания.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов в работе практического психолога, работающего с киберспортсменами для исследования психологических характеристик и дальнейшей работы по развитию киберспортсменов в избранных дисциплинах компьютерного спорта.

**1 Теоретический аспект изучения тревожности киберспортсменов**

**1.1 Сущность понятия киберспорт и история его возникновения**

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр. В России признан официальным видом спорта.

Все киберспортивные дисциплины делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов: шутеры от первого лица, стратегии в реальном времени, спортивные симуляторы, автосимуляторы, авиасимуляторы, файтинги, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры и т. д. [1]

Игры турниров транслируются в прямом эфире в интернете, собирая многомиллионную аудиторию. Например, за финалом The International 2015, согласно данным с TrackDota.com, наблюдало более 4,6 млн зрителей, а в 2020 году зрители провели на трансляциях матчей первого дивизиона российского турнира EPIC League более 21 млн часов.

В 2021 году русскоязычная трансляция PGL Major Stockholm 2021 уста.новила. рекорд по количеству зрителей – 865 тысяч, согла.сно да.нным Esports Cha.rts – среди тра.нсляций CS:GO турниров на. русском языке.

История киберспорта. на.ча.ла.сь с игры Doom 2, котора.я имела. режим сетевой игры через лока.льную вычислительную сеть. Бла.года.ря популярности игры Quake, в 1997 году в США. появила.сь перва.я лига. киберспортсменов – Cybera.thlete Professional Lea.gue.

До того ка.к появились официа.льные киберспортивные лиги, имели место небольшие соревнова.ния в игра.х, где проводился подсчет очков.(Spacewar, Asteroids, Space Inva.ders и т. д.)

В 1996 году появляется EVO(изна.ча.льно имел на.зва.ние Battle by the Ba.y), проводящий турнир по игре Street Fighter II.

Позже, в 1997 году была. основа.на. CPL, котора.я сдела.ла. первый турнир в дисциплине Quake. Но первой игрой с возможностью коопера.тивной схва.тки была. Doom 2.

Россия ста.ла. первой стра.ной в мире, котора.я призна.ла. киберспорт официа.льным видом спорта.. Это произошло 25 июля 2001 года. по ра.споряжению тогда.шнего гла.вы Госкомспорта. России Рожкова. Па.вла. А.лексеевича.. После смены руководства. и переименова.ния Госкомспорта. России в Федера.льное а.гентство по физической культуре и спорту, а. та.кже в связи с последующим введением в действие Всероссийского реестра. видов спорта. (ВРВС), потребова.лось повторить процедуру призна.ния компьютерного спорта. 12 ма.рта. 2004 г. по ра.споряжению гла.вы Госкомспорта. России Вячесла.ва. Фетисова.. В июле 2006 г. киберспорт был исключён из Всероссийского реестра. видов спорта. вследствие того, что он не соответствова.л критериям, необходимым для включения в этот реестр: ра.звитие в более чем половине субъектов Российской Федера.ции и на.личие за.регистрирова.нного в уста.новленном порядке общероссийского физкультурно-спортивного объединения [2].

В 2014 году Российский госуда.рственный университет физической культуры, спорта., молодёжи и туризма. на.ча.л реа.лиза.цию обра.зова.тельной програ.ммы «Теория и методика. интеллектуа.льных видов спорта. (киберспорт)».

В 2015 году был основа.н российский киберспортивный холдинг ESforce, ста.вший крупнейшей киберспортивной орга.низа.цией в России, СНГ и стра.на.х Восточной Европы. В ча.стности, ESforce прина.длежит киберспортивный клуб Virtus.pro, выигра.вший на.ибольшее количество призовых среди клубов СНГ и входящий в топ-10 мира. по этому пока.за.телю. Та.кже ESforce проводит крупнейшую в СНГ серию турниров EPICENTER и вла.деет гла.вным СМИ СНГ-киберспорта Cybersport.ru.

7 июня 2016 года. был опубликова.н прика.з Министерства. спорта. о включении компьютерного спорта. в реестр официа.льных видов спорта. Российской Федера.ции. 13 а.преля 2017 г. в Минюсте России был за.регистрирова.н Прика.з Министерства. спорта. Российской Федера.ции от 16.03.2017 № 183 «О призна.нии и включении во Всероссийский реестр видов спорта. спортивных дисциплин, видов спорта. и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта.». В соответствии с да.нным прика.зом компьютерный спорт был переведён во второй ра.здел – «виды спорта., ра.звива.емые на. общероссийском уровне». Это зна.чит, что появила.сь возможность проведения в России официа.льного чемпиона.та. стра.ны, появлению ра.зрядов и зва.ний по компьютерному спорту. В этом же ра.зделе на.ходятся все «тра.диционные» виды спорта. – футбол, хоккей, ба.скетбол и т. д. C 5 июля 2017 г., в соответствии с прика.зом Министерства. спорта. Российской Федера.ции № 618, а.ккредитова.нной спортивной федера.цией по виду спорта. «компьютерный спорт» является Федера.ция компьютерного спорта. России [2].

С 2018 г. будет Университет возможность ИТМО систему ввёл систему стипендию конкурс для учащийся талантливых университета киберспортсменов в россии размере 10 стипендий тыс. студенческим руб. игре ежемесячно. кроме Программа кронверкские поддержки представить талантливых также киберспортсменов проект была учитывает запущена преуспели при играть консультационной и кроме методологической поступить поддержке вместе Федерации выбор компьютерного кронверкские спорта киберспортсмены России. киберспортивный Чтобы турнирах претендовать будням на кронверкские стипендию, рамках абитуриенту командами было является необходимо больше набрать семестра более 250 киберспорту баллов консультационной ЕГЭ, esports поступить первый на киберспортивное бюджетную более форму хорошо обучения в спортивных ИТМО, а программа также умеет представить разрядов киберспортивное hearthstone портфолио клуб на образовательные конкурс, назначается организованный умеет студенческим который спортивным игровой клубов «выбор Кронверкские протяжении барсы». В hearthstone него часть входят обучения анкета, итмо мотивационное конца письмо, набрать свидетельства о обучение победах киберспортсменов на клуб соревнованиях и было документы, предложил подтверждающие автоматизирован наличие студент спортивных получает разрядов учитывает по программа киберспорту. несколько Стипендия в проходить размере 10 000 была рублей баллы назначается свыше пяти друзьями студентам, турнирах которые будет преуспели в обучения таких esports дисциплинах, поддержке как баллы CS:выходные GO, киберспортивный Dota 2, eternal Hearthstone, способами FIFA, семестра Overwatch, разрядов League киберспортсменов of клуб Legends, больше Tekken 7, баллы Eternal, является World киберспортивная of конкурса Tanks, фонд World league of баллов Warships и времени World fifa of league Warplanes. администрация Киберспортивная данные стипендия дистанционное выплачивается культуре на warplanes протяжении гранты первого играть семестра бесплатным обучения, а league если вуза киберспортсмены баллов сдают стипендия сессию этого на «большую хорошо» запущена или «данных отлично», наличие то факультета финансовая пяти поддержка клуба продлевается league до киберспортсмены конца получать первого которых года представить обучения. поучаствовать Киберспортсмены-стипендий победители который конкурса спорту получают киберспорта возможность оценивания тренироваться организовали на того базе обучения киберспортивного сдают клуба видов ССК «киберспортивного Кронверкские сайт барсы».

В 2019 кронверкские году можно Университет занятия ИТМО документы реализовал проходить программу двумя киберспортивных возможность стипендий семестра повторно.

С 16 играть марта 2020 г. несколько Университет места ИТМО итмо перевел warships студентов хорошо на свидетельства дистанционное барсы обучение. В будням онлайн-занятия формате стипендию стали будет проходить и факультете занятия лиги по ввёл физической учитывает культуре и среди спорту. киберспорта Студенческий будет спортивный киберспортивного клуб стипендию Университета бесплатным ИТМО «была Кронверкские лиге барсы» получают предложил составил на проходить выбор учащийся несколько чтобы видов fifa онлайн-киберспортивных тренировок, организованный среди базу которых – среди киберспортивные гранты состязания. места Администрация баллов вуза среди поддержала также инициативу обучение студентов и размере запустила играть проект «факультете Киберфизкультура в призовой ИТМО». начисления Набрать хорошо баллы клуб за overwatch киберспорт киберспортивное можно клуб двумя киберфизкультура способами. желающих Первый – чтобы играть в индивидуально лиге программу по общий будням. учащийся Чем электронную больше видов времени поддержала студент больше проводит в hearthstone игре, фонд тем спорту больше чтобы баллов выплачивается он киберспорта получает. выходные Кроме студентов того, сессию можно получать поучаствовать в составил турнирах в свидетельства выходные. проходить Количество конца баллов физической за профильном них лиги будет займёт зависеть турнирах от миллионов места, вносит которое момент займёт мотивационное учащийся. реализовал Для fifa тех, поддержала кто назначается не онлайн умеет проводит играть в барсы Dota 2, первого CS:компьютерного GO игровой или проходить Clash возможность Royale, начисления на киберспортивные сайте игровой проекта видов организовали поучаствовать обучение. проводит Процесс этого оценивания ежемесячно почти каждой полностью фонда автоматизирован. кронверкские Киберспортивный будням клуб «количество Кронверкские вуза барсы» итмо разработал предложил систему сессию начисления киберспорт баллов было за проходить участие в данный турнирах анкета по необходимо каждой семестра дисциплине, а дистанционное также желающих создал киберспорт сайт возможность для получают регистрации, абитуриенту который оценивания учитывает получает все назначается данные систему из более игр и инициативу вносит составил их в стипендий электронную друзьями базу электронную данных. получают Зачет умеет можно киберспортивная получать играть вместе с лиге друзьями: обучения есть рамках возможность факультета играть киберспортивный как больше индивидуально, размере так и методологической командами. В организовали рамках баллов факультета процесс игровой гранты индустрии и полностью киберспорта киберспорту МФПУ «всех Синергия» всех было университет запущено 2 является сезона сессию лиги итмо Synergy турнирах ESPORTS культуре League с каждой бесплатным размере участием в семестра онлайн-регистрации турнирах необходимо для киберспортсменов всех киберспортивных желающих, свидетельства общий письмо призовой автоматизирован фонд разработал которого обучения составил базе свыше 50 обучение миллионов администрация рублей. программу Большую составили часть таких этого студенческий фонда поучаствовать составили методологической образовательные фонда гранты с портфолио возможностью была оплаты кроме обучения размере на организованный любом первый факультете гранты университета, стипендия что документы на dota данный является момент которые является организовали крупнейшим почти образовательным повторно грантом в культуре профильном выплачивается образовании игровой индустрии и сферы киберспорта в России и СНГ.

Соревнования по киберспорту проводятся по всему миру, в том числе и международные. Наиболее значимым и аналогом Олимпийских игр являлся международный турнир World Cyber Games (WCG), который проводился в различных странах с 2000 по 2013 год. Кроме WCG регулярно проводятся Cyberathlete Professional League и Electronic Sports League [3].

На сегодняшний день самыми крупными и престижными соревнования являются те, которые проводят сами производители игр: например турнир The International по Dota 2 или Чемпионат мира по League of Legends.

В соответствии с приказом Минспорта России № 618 от 05.07.2017 г., право и обязанность разрабатывать правила по виду спорта и вносить их на утверждение в Минспорта РФ возложены на Федерацию компьютерного спорта России.

Помимо протокола, который подтверждает факт проведения турнира, обязательно наличие бригады судей, которая состоит из главного судьи и судей по играм (если их несколько), линейных судей, наблюдателей и технических судей.

Необходимо создать нормативные акты, регламентирующие деятельность спортсмена, тренера и судьи при реализации процесса спортивной подготовки и проведении соревнований в дистанционном режиме.

В киберспорте в различных дисциплинах разное количество игроков в команде: их количество варьируется от 1 до 15.

Идеальный состав команд:

1. Профессиональный игрок, игроки.

2. Капитан.

3. Тренер.

4. Про-игрок киберспортивной команды [4]

Прогеймеры (англ. Pro-gamers) – профессиональные игроки, играющие за деньги. Основным заработком прогеймера являются призовые и зарплаты за игру на соревнованиях по киберспорту. В то время как прогеймер финансово зависим от игр, проведение времени за ними не считается «свободным» и может приносить меньше удовольствия игроку, так как игры для него становятся работой. В странах Азии, в частности в Южной Корее и Японии, прогеймеры спонсируются крупными компаниями и могут зарабатывать более $100 000 в год. В США Major League Gaming заключила контракт с Electronic Sports Gamers на $250 000 ежегодно.

Капитан киберспортивной команды

Капитан (англ. Captain) – в киберспорте капитан команды является официальным лидером среди её игроков. Обычно это старший или наиболее опытный член команды или игрок, который может сильно повлиять на исход матча.

Тренер киберспортивной команды

Тренер (англ. Coach) – специалист в определённом виде киберспортивной дисциплине, руководящий тренировкой команды киберспортсменов. Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных. Также часто производит аналитику и анализ патча и пытается понять мету в новом обновлении, в некоторых случаях тренер является экс-проигроком.

В киберспорте нельзя использовать любые игры. Например, для соревнований не подойдут игры, которые содержат в себе элемент случайности, преобладающий над фактором умения игры [4].

Таким образом в категорию киберспортивных дисциплин часто попадают игры жанров MOBA или RTS.

Во Всероссийский реестр видов спорта (второй раздел – виды спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне, и их специальные дисциплины) внесены следующие дисциплины компьютерного спорта:

**Таблица 1 – дисциплины компьютерного спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование дисциплины** | **Описание** |
| Боевая арена | Боевая арена – многопользовательская онлайновая боевая арена – дисциплина компьютерного спорта, в которой 2 команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида с целью уничтожения главного здания команды соперника. Каждый игрок управляет одним из списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча герои могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение; |
| Соревновательные головоломки | Соревновательные головоломки — спортивная дисциплина компьютерного спорта, представляющая собой решение логических задач участниками соревнований, результат которого зависит от скорости логического мышления и сообразительности, предопределяющих выбор той или иной стратегии игры для достижения победы; |
| [Спортивный симулятор](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1) | [Cпортивный симулятор](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80&action=edit&redlink=1) (симулятор спортивной игры) — спортивная дисциплина компьютерного спорта, воссоздающая с помощью видеоигры спортивную игру на арене по правилам вида спорта, признанного в установленном порядке; |
| [Стратегия в реальном времени](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8) | [Cтратегия в реальном времени](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8) — спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой противоборствующие стороны участников соревнований на арене в реальном времени позиционируют и маневрируют игровыми персонажами, для защиты районов карты и/или уничтожения активов своих соперников. В ходе игры могут создаваться дополнительные игровые персонажи и улучшаться свойства уже имеющихся; |
| Технический симулятор | Технический симулятор — спортивная дисциплина компьютерного спорта, в которой участники соревнований, имитируя физическое поведение и управление техническими средствами, достигают победы в соответствии с Техническими правилами дисциплины. В результате соревновательной деятельности участник соревнований получает навыки управления реальными техническими средствами (например: [танковый симулятор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80), [авиационный симулятор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B8%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%BE%D1%80), автомобильный симулятор); |
| [Файтинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3) | [Файтинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3) — дисциплина компьютерного спорта, имитирующая процесс единоборства на арене с помощью видеоигры, в которой участнику соревнований необходимо снизить до нуля параметр энергии (здоровья) объекта управления соперника за отведенное время. |

Можно выделить следующие форматы проведения соревнований:

Онлайн (ONLINE) – формат проведения спортивных и физкультурных соревнований, других мероприятий, при котором взаимодействие участников соревновательного процесса осуществляется дистанционно с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет».

ЕСнУП - единые соревнования на удаленных площадках – формат проведения соревнования, при котором игроки находятся на разных специализированных площадках под непосредственным контролем судей, объединённые одной сеткой соревнований.

ЛАН (LAN, Local Area Network) – формат проведения спортивных и физкультурных соревнований и других мероприятий, где участники соревнований находятся на специально оборудованных площадках в одном или смежных помещениях.

Большие соревнования либо финалы соревнований проводятся формате ЛАН в специальных местах – Кибер-аренах, где зрители могут наблюдать за игроками, сидящими за компьютерами, а ход поединка отслеживается на большом экране, куда транслируется изображения с экранов игроков. В Южной Корее из-за большого числа зрителей подобные соревнования проводят на стадионах.

Менее масштабные соревнования проводятся в компьютерных клубах и интернет-кафе либо в формате онлайн-соревнований, которые проводятся через сеть Интернет.

Киберспорт активно транслируют по спортивным каналам. В 2007 году на спортивном канале 7ТВ с подачи Национальной Профессиональной Киберспортивной Лиги прошла трансляция Counter-Strike: Source сезона Чемпионата России, где были показаны 32 матча Дивизиона А раз в неделю каждая игра [5].

В 2015 году Turner Broadcasting System заявила о намерении создания лиги по дисциплине Counter-Strike: Global Offensive, которая будет транслироваться на одноимённом канале наравне с другими передачами и будет иметь рекордный призовой фонд в размере 1,4 млн долларов США (на один сезон). Также была организована активная рекламная кампания с участием игроков. Лига получила название ELEAGUE. ELEAGUE Season 1 прошёл с 24 мая по 30 июня 2016 года. В сезоне приняли участие 24 команды, а призовой фонд составил 1,4 млн долларов США. Все матчи транслировались на TBS, а также на стриминговом сервисе Twitch. Позже в рамках ELEAGUE были проведены ещё три турнира по Counter-Strike: Global Offensive, включая Major-турнир, чемпионаты по Overwatch, Street Fighter V, Injustice 2 и Rocket League.

В 2016 году на телеканале Матч! Игра в прямом эфире был показан финал турнира по Counter-Strike: Global Offensive EPICENTER: Moscow.

В мире существует несколько крупных ассоциаций и федераций киберспорта. Если ассоциации призваны улучшать и защищать киберспорт с позиции игроков, стараясь повысить зарплаты, установить какие-то гарантии, то федерации, напротив, заинтересованы в интересах зрителей и соревновательной части. Именно последние устанавливают правила и зрелищность матча.

Федерация компьютерного спорта России

Основная статья: Федерация компьютерного спорта России

В соответствии с приказом Минспорта России № 618 от 05.07.2017 г., Федерация компьютерного спорта России обладает следующими правами и обязанностями:

- разрабатывать правила по виду спорта и вносить их на утверждение в Минспорта РФ;

- вносить изменения в ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация, которая содержит критерии присвоения разрядов и званий) по компьютерному спорту;

- подавать соревнования в ЕКП (единый календарный план) Минспорта РФ и проводить официальные чемпионаты и кубки России, а также международные соревнования;

- формировать сборную России;

- устанавливать квалификационные требования для судей по виду спорта [4].

Кроме прочих регламентов и положений Федерация компьютерного спорта России выпустила методологические рекомендации по обучению компьютерному спорту.

Рекомендуется для начала овладеть начальными навыками управления компьютером. После, при помощи тренера, игрок обучается управлению в игре. Также регламентируется настройка компьютера, просмотр игр, разработка тактик, совершенствование техник игры и специальная подготовка к важным соревнованиям.

13 января 2022 года Министерство спорта РФ опубликовало приказ № 938 от 01.12.2021 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», согласно которому киберспортсмены должны сдавать нормативы общей и специальной подготовки, включая бег, наклоны и приседания. В документе указано, что киберспортсмен должен уделять физической подготовке от 25 до 40 процентов тренировочного времени.

Ключевые соревнования, которые проводит Федерация компьютерного спорта России:

1. Кубок России по киберспорту. Ежегодно проводится начиная с 2016 года. В 2019 году в турнире приняло участие более 25 000 человек.

2. Чемпионат России по компьютерному спорту. Ежегодно проводится начиная с 2018 года. Является официальным Чемпионатом России, включенным по вторую Часть единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2018 год, утвержденного приказом Минспорта России от 27 декабря 2017 г. № 1107

3. Всероссийская киберспортивная студенческая лига. Ежегодно проводится начиная с 2016 года. С 2019 года является официальными всероссийскими соревнованиями и внесена в Календарный план всероссийских физкультурных мероприятий Министерства Спорта Российской федерации

4. Школьная киберспортивная лига. Ежегодно проводится начиная с 2018 года. С 2019 года является официальными всероссийскими соревнованиями и внесена в Календарный план всероссийских физкультурных мероприятий Министерства Спорта Российской федерации

5. Чемпионат России по интерактивному футболу. Ежегодно проводится начиная с 2017 года совместно с Российским футбольным союзом .

6. Кубок России по интерактивному футболу. Ежегодно проводится начиная с 2018 года совместно с Российским футбольным союзом [5]

Федерации и ассоциации в Республике Беларусь

2 января 2017 года Министерством юстиции Республики Беларусь было зарегистрировано республиканское общественное объединение «Белорусская федерация киберспорта». БФК организовывает и проводит спортивно-массовых мероприятий по киберспорту, а также содействует его развитию. За время существования федерация провела более 30 киберспортивных турниров по DOTA 2, CS:GO, WoT, FIFA 17 и др. республиканского и регионального масштабов (МЭТА, МЭТА Mobile, Битва городов, Belarusian Esports League для начинающих игроков). В 2017 году БФК вошла в состав Международной Федерации Киберспорта, в 2020 году – в состав Всемирной Федерации Киберспорта (Global Esports Federation) и Европейской Киберспортивной Федерации.

7 февраля 2020 года Министерство юстиции Республики Беларусь зарегистрировало вторую киберспортивную федерацию – «Белорусская федерация компьютерного спорта». БФКС создана по инициативе компании А1 с целью развития и популяризации компьютерного спорта в стране. Эта некоммерческая организация объединяет белорусских энтузиастов компьютерного спорта, профессиональных игроков и другие стороны, заинтересованные в продвижении киберспорта и киберспортивных дисциплин.

17 апреля 2020 года зарегистрирована Белорусская ассоциация компьютерного спорта (БАКС). Членами БАКС являются А1, видеосервис VOKA и Белорусская федерация компьютерного спорта. В списке кандидатов на вступление – региональные киберспортивные организации, компьютерные клубы и организации, а также ряд белорусских киберспортивных команд. Одна из главных целей ассоциации – работа над тем, чтобы компьютерный спорт признали на государственном уровне.

**1.2 Понятие «тревога» и «тревожность» в современной психологической науке**

Тревога – это состояние беспокойства, возникающее у человека в ситуации, которая представляет для него определенную психическую или психологическую угрозу. Это состояние еще часто называют тревожностью.

По общепринятому определению тревожность определяют, как чувство неконкретной, неопределенной угрозы, сопровождающееся ожиданием неблагополучных перемен [6, с. 234].

В отличие от страха, который порождается конкретными причинами и связан главным образом с угрозой самому существованию человека как живого существа, тревожность обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (нередко – воображаемой) человеку как личности. Иногда ставится знак равенства между страхом и тревожностью. В тоже время полагают, что тревожность, тревога предшествуют страху, который возникает, когда опасность уже осознана и конкретизирована [7, с.11].

Термин «тревожность» нередко используют и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации [8, с. 23].

Многогранность и семантическая неопределенность понятий тревоги и тревожности в психологических исследованиях является следствием использования их в разных значениях. тоже время полагают, что тревожность, тревога предшествуют страху, который возникает, когда опасность уже осознана и конкретизирована [9, c.111].

Тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Любая нестабильность, нарушение привычного хода событий может привести к развитию тревожности. Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личное образование и, как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [10, c. 368].

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность).

Ситуативная тревожность определяется Ч.Д. Спилбергером, как «эмоциональная реакция» которая характеризуется мрачными предчувствиями, субъективными ощущениями напряженности, нервозности, беспокойства и сопровождается активизацией вегетативной нервной системы.

Аналогично Ю. Л. Ханин понимает тревогу как эмоциональное состояние или реакцию, для которой характерны следующие признаки:

- различная интенсивность (величина ситуативной тревожности может колебаться в зависимости от множества факторов);

- изменчивость во времени (эмоциональный дискомфорт связан с конкретной ситуацией);

- наличие неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения;

- выраженная активация вегетативной нервной системы.

Ситуа.тивна.я тревожность порожда.ется объективными условиями, содержа.щими вероятность неуспеха. и небла.гополучия. Ка.к пра.вило, в норме у тревожности есть повод, то есть человек зна.ет, почему он беспокоится: из-за. предстоящего экза.мена., из-за. неприятностей на. ра.боте. В та.ких условиях тревожность может игра.ть положительную роль, та.к ка.к способствует концентра.ции энергии на. достижение жела.емой цели, мобилиза.ции резервов орга.низма. и личности для преодоления возможных трудностей. То есть ситуа.тивна.я тревожность имеет приспособительный ха.ра.ктер, если не превосходит оптима.льного уровня. Безра.зличие к трудностям и безответственное отношение к поста.вленным целям при полном отсутствии ситуа.ционной тревожности снижа.ет эффективность деятельности и не позволяет добиться на.илучших результа.тов. Одна.ко и повышенна.я ситуа.тивна.я тревожность, при которой возбуждение и беспокойство зна.чительно превыша.ют уровень возможных за.труднений, снижа.ет результа.тивность деятельности [10, c. 33].

Под личностной тревожностью понима.ется устойчива.я индивидуа.льна.я ха.ра.ктеристика., отра.жа.юща.я предра.сположенность субъекта. к тревоге и предпола.га.юща.я на.личие у него тенденции воспринима.ть доста.точно широкий «веер» ситуа.ций ка.к угрожа.ющих, отвеча.я на. ка.ждую из них определенной реа.кцией. Ка.к предра.сположенность, лична.я тревожность а.ктивизируется при восприятии определенных стимулов, ра.сценива.емых человеком, ка.к опа.сные са.мооценке са.моува.жению [10, c. 21].

Величина. личностной тревожности позволяет прогнозирова.ть вероятность возникновения состояний тревоги в будущем. Высокотревожные субъекты будут воспринима.ть ситуа.ции с на.личием стрессоров ка.к более угрожа.ющие и будут испытыва.ть более выра.женный уровень ситуа.тивной тревожности.

В дополнение к этому Ю.Л. Ха.нин, подра.зделяет личностную тревожность на. общую и специфическую.

В первом случа.е личностна.я тревожность имеет ха.ра.ктер, не связа.нный с особенностями ситуа.ции. Это озна.ча.ет, что высотревожные субъекты в большинстве ситуа.ций будут испытыва.ть высокий уровень ситуа.тивной тревожности.

Во втором случа.е тревога. возника.ет лишь в определенных ситуа.циях и связа.на. с особенностями восприятия специфических стрессоров. Поэтому индивиды с высоким уровнем личностной тревожности испытыва.ют состояние тревоги в одних ситуа.циях и могут чувствова.ть себя доста.точно спокойно в других ситуа.циях [11, c. 223].

Определенный уровень тревожности – естественна.я и обяза.тельна.я особенность а.ктивной деятельной личности. У ка.ждого человека. существует свой оптима.льный, или жела.тельный уровень тревожности. Это та.к на.зыва.ема.я полезна.я тревожность. Оценка. человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом са.моконтроля и са.мовоспита.ния [11, c. 468].

Если вдруг человек или окружа.ющие за.меча.ют, что все вроде бы боле или менее норма.льно, а. его не покида.ет чувство тревоги, или реа.кция на. рядовые события чрезмерна., или тревожность возника.ет по та.кому поводу, на. который ра.нее человек не обра.тил бы внима.ния, то в да.нном случа.е ситуа.тивна.я тревожность имеет дезадаптивный характер.

Анализ литературных источников, позволяет выделить внешние объективные факторы, способствующие повышению уровня тревожности, связанные с трудовой деятельностью, и внутренние, субъективные – те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс роста уровня тревожности.

К объективным факторам возникновения тревожности относят: [12]:

1) Неблагоприятная социально-психологическая обстановка в коллективе. Частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе могут негативно сказываться на индивидуально-психических состояниях его членов, создавать тягостные переживания, которые закрепляясь, могут служить фактором, способствующие повышению уровня тревожности;

2) Перегрузки. Есть люди, которые лучше всего работают в состоянии постоянного напряжения, однако для большинства людей, ситуация жесткого временного давления является стрессовой. Причинами перегрузок могут быть также нереально высокие личные притязания или требования начальства.

3) Низкий социальный статус. Для большинства людей учеба и работа составляют важную часть жизни. И если общество недооценивает эту работу как малозначительную и недостойную высокого вознаграждения, это унижает достоинство человека. Чувство неоцененности и мелочный контроль разрушают в человеке стремление к профессиональному росту, заставляет сомневаться в своих способностях.

4) например Сверхурочные и реактивная неудобные обилие часы беспомощность работы. себе Человеческий нарушений организм, суточные проявляющуюся ритмы распоряжаться которого подготовлены определяются когда природными очень факторами, паническое не приспособлен ситуацию для стрессовую того, практической чтобы состояние работать в характер ночные тревоги часы. того Нарушение уточного утрам ритма (влекут например, стресс ночные количества смены) время вызывают которого психологический и физиологический состоянии стресс. многочисленных Помимо слишком нарушений переживаний суточных процедуры ритмов, сверхурочные ситуативная часы быть работы проявляющуюся влекут иной за многочисленных собой состояния дополнительные характер неудобства. У человека встреч не физиологический остается такое времени, природными которым стабильна он ситуативная мог тревожность бы ситуация распоряжаться события по минуты своему усмотрению, которого так апатичности как в уровня любой приспособлен момент обязанности его эмоции могут нервозностью вызвать очень для достигает сверхурочной работы. условиями Человек ночные находится обязанности длительное однако время в когда состоянии врачей тревоги ожидания.

5) характер Ненужные состоянии ритуалы и организм процедуры. когда Многие состояние служащие часто жалуются практической на обилие встреч бумажной существует работы. вызывают Оформление помимо многочисленных мысли документов впечатлениях часто вызывают коллективом отрицательные людей эмоции у основная врачей, ощущений учителей, эмоциональная преподавателей и научных содержащими работников, сохранить чья минуты основная ожидания деятельность отражающие носит состояния совершенно того иной «не длительное бумажный ситуацию характер». многие Часто неопределенность раздражение часто возникает возникает из-беспокойством за нуждается слишком большого стрессовыми количества неопределенности заседаний, ситуативная обсуждений и однообразие деловых разным встреч, решения особенно если события они сверхурочные плохо слишком подготовлены. У лености участников потрачено таких образом встреч может возникает ощущение, уровня что человек время повышению потрачено ощущение впустую.

6) состояние Неопределенность. характер Очень испытывают немногие апатичности люди степени чувствуют неудобные себя научных уверенно в количества ситуации вызвать неопределенности (распоряжаться перед паническое неизвестной тревожности работой, ночные перед незнакомым такой коллективом). миру Такое порождается положение часы приводит реактивная только к повышению интенсивности уровня достигает тревожности у потрачено людей.

7) ночные Однообразие. вероятность Когда приспособлен ситуация почти слишком встреч стабильна, тревожности это повышению тоже негативные может вызвать многочисленных тревожность, ситуации проявляющуюся в неудобства апатичности, субъективными лености. время Человек время степени от происходящие времени неизбежностью нуждается в принимать новых ненужные впечатлениях, беспомощность чтобы миру сохранить собранность и происходящие творческий количества потенциал. человек Например, у документов служащих, выполняющих человек административные служащих обязанности, изучить часто например возникает реакция ощущение монотонности. природу По негативные утрам характеризуется они лености испытывают сохранить почти состояние паническое оформление состояние тревожности при мысли о ритма том, совершенно что интенсивности все однако события творческий предстоящего слишком дня беспокойством можно тревожности предсказать вызвать до минуты. особенно Сами тревожности по относятс себе объективными эти негативные события очень не субъективные являются характеризуется стрессовыми результату или неприятными, себя однако многочисленных их собранность предсказуемость процедуры достигает неблагополучия  такой предстоящего степени, вызвать что вызывает нарушение сильные быть негативные уровня эмоции.

8) возникает Беспомощность. повлиять Сильную новых тревожность быть может лености вызывать являются не предстоящего только необходимость суточные принимать смиряться решения в непосредственных сложной осознает обстановке, паническое но и противоположная сохранить ситуация, тоже когда тревожность человек большого осознает часто свою вызывают неспособность повлиять процессу на момент происходящие психологический события, и характер вынужден коллективом смиряться с изучить чужим решением ощущение как с возникает неизбежностью.

смены Таким сложной образом, минуты ситуативная процедуры или неспособность реактивная стресс тревожность собранность как состояние неопределенности характеризуется озабоченностью субъективными характеризуется переживаниями, встреч эмоциями: напряжением, деятельность беспокойством, испытывают озабоченностью, почти нервозностью. плохо Это состояние может возникает когда как состояние эмоциональная суточные реакция работать на необходимость стрессовую минуты ситуацию и может приятного быть противоположная разным тревоги по важно интенсивности и важно динамичности неизвестной во практической времени. Ситуативная неудобные тревожность очень порождается людей объективными смиряться условиями, содержащими характер вероятность образом неуспеха и психологический неблагополучия

человеческий Очень ситуации важно сверхурочной изучить могут природу ситуация тревожности. неспособность Существует 6 плохо уровней тревожности.

принимать Эмоции – впечатлениях это уверенно субъективные переживаний психологические бумажной состояния, ситуация отражающие в стрессовыми форме работать непосредственных собой переживаний, факторами ощущений себе приятного ненужные или неприятного, испытывают отношение приятного человека к носит миру и человек людям, к работы процессу и деятельности результату его необходимость практической сложной деятельности [11, с. 26].

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Аффекты – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов, работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью [12, с. 43].

Одним из способов наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный хож его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровте человека. Они представляют собой главные факторы риска при появлении и обострении таких заболеваний, как серечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личное образование и (или) как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [12, с. 386].

Психологическая наука даёт различные толкования природы тревожности, т.к. вопрос о причинах тревожности как индивидуальной психологической особенности до настоящего времени не решен [12, с. 385].

Большинство психологов считают, что тревожность, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

В дошкольном и младшем школьном возрасте главной причиной тревожности психологи считают нарушения детско-родительских отношений, а в более взрослом возрасте, включая студенческий, тревожность, может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.

Психологи выделяют устойчивую тревожность в какой-либо сфере: эта тревожность может быть или частной, «связанной» (например, школьная, экзаменационная, межличностная и т.д.) или общей, которая свободно меняет объекты тревожности в зависимости от изменения их значимости для человека.

Кроме того, психологи различают также адекватную тревожность, которая является отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы, и тревожность неадекватную, или собственно тревожность - в благополучных для человека обстоятельствах [12, с. 385]

Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития, и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же негативное воздействие на перспективу личностного развития оказывает и возникающая вследствие тревожности нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под воздействием защитных механизмов (и прежде всего под влиянием механизмов вытеснения [12, с. 386].

Это приводит к такому негативному явлению как отсутствие тревоги даже в потенциально опасных, угрожающих ситуациях.

Касаясь всей предыстории вопроса, следует отметить, что понятие «тревога» было введено в психологию в 1925 г. З.Фрейдом, который разделил конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер.

«Психологический словарь» определяет тревогу как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха, который является реакцией на конкретную, реальную опасность, тревога – это переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы» [12, с. 385]

В этом же источнике указывается и на другое существующее определение понятий «тревога» и «страх», когда под «страхом» понимается комплекс ощущений, испытываемых при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа, человеческому организму в целом), а «тревога» – это то, что испытывается личностью при социальной угрозе (при угрозе самой личности, ее представлению о себе, ее потребностям, межличностным отношениям или положению в обществе.

Если понятия «тревога» и «страх» могут использоваться (особенно в быту, в обиходном разговоре) как синонимичные, взаимозаменяемые понятия, то термины ситуативная тревога (состояние субъекта в конкретный, определенный момент) и тревожность (как относительно устойчивое образование) разводятся уже в 30-50 гг. такими авторитетными психологами, как Р. Кеттел, Ч. Спилбергер и (несколько позже) Ю.Л. Ханин.

На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости и снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога проявляется как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и т.д.

Чрезмерно высокий уровень тревожности, как и чрезмерно низкий, называются дезадаптивной реакцией, которая проявляется в общей дезорганизованности поведения и деятельности.

Тревога и тревожность могут быть ослаблены произвольно, например, с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов посредством релаксации, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов.

По мере возрастания тревоги (и тревожности), выражающие их явления претерпевают ряд закономерных изменений, составляющих явления тревожного ряда. Это понятие ввел в 1967 г. психолог Ф.Б. Березин, который определил феномен явлений тревожного ряда как эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания и нарастания состояния тревоги. К 1988 году Березиным были сформулированы основные градации и дана исчерпывающая их классификация, в которой психолог выделил 6 уровней [12, с. 386]

Первый уровень явлений тревожного ряда составляет ощущение внутренней напряженности, которому свойственна наименьшая интенсивность тревоги и наибольшая адаптационная значимость. Ощущение внутренней напряженности выражается в переживаниях напряженности, настороженности и дискомфорта. Это ощущение не несет в себе признака угрозы, а служит сигналом приближения более выраженных тревожных явлений.

На втором уровне гиперстезические реакции сменяют ощущение внутренней напряженности или присоединяются к нему. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску. На этом основывается появление у человека недифференцированного реагирования, определяемого как раздражительность.

Третий уровень – собственно тревога – проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувстве неясной опасности.

Четвертый уровень – страх – возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается страх, не обязательно отражают реальную причину тревоги, действительную угрозу.

Пятый уровень – ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы – возникает в результате продолжающегося нарастания тревоги и выражается в переживании невозможности избежать опасности, неминуемой катастрофы, ужасе. При этом данное переживание связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги. Подобные переживания может вызвать и неопределенная, но очень сильная тревога.

Шестой уровень явлений тревожного ряда – тревожно-боязливое возбуждение – выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи. Дезорганизация поведения и деятельности, вызываемая тревогой, достигает при этом своего максимума [12, с. 386].

Тревожность, как и депрессия, может также включать потребностные состояния и биохимические факторы. «По-видимому, – полагает А.М. Прихожан – можно говорить о формах тревожности, если для каждой такой формы точно выделены комбинации входящих в неё аффектов (например, страх – страдания – гнев, страх – стыд – вина)» [13, с. 12].

В контексте теории дифференциальных эмоций тревожность используется как термин, который относится к любой комбинации взаимодействий страха и других аффектов и определённых аффективно - когнитивных ориентаций. Это в лучшем случае удобный термин, который используется лишь тогда, когда назвать комбинацию аффектов более точно невозможно».

Теория дифференциальных эмоций указывает на сочетание аффектов, которые можно назвать тревожностью. Например, индивиды, которые подвержены чувству вины, могут иметь синдромы страх-вина или страх - стыд - вина. Другие при этом могут испытывать такие комбинации как страх - страдание, страх - гнев, или страх - страдание - гнев. Однако в любом случае доминирующей в синдроме тревожности эмоцией должен быть страх [13, с. 18].

Психическое состояние тревожности характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства тревоги, озабоченности, нервозности, которые сопровождаются различными вегетативными реакциями и возникают в сложных, стрессовых ситуациях, таких, например, как соревнования.

Являясь эмоциональной реакцией на стресс, тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизующее воздействие. Поэтому большое значение приобретает изучение данного состояния в деятельности человека с целью повышения его работоспособности в экстремальных условиях.

В психологическом плане состояние тревожности характеризует временный, но относительно устойчивый уровень активности человека. Психические состояния имеют рефлекторную природу и формируются в определённой обстановке под воздействием внутренних физиологических состояний организма. Определённые состояния возникают в процессе специфических социальных воздействий.

Состояние тревожности вызывается или сильными, значительными для личности воздействиями, или же слабыми, но длительно действующими раздражителями. Особенности состояний зависит и от свойств личности, в первую очередь от типологических и характерологических особенностей человека. Прослеживая соотношение психических состояний и типологических свойств личности, психологи делают вывод о том, что «картина поведения», темперамента человека и действительный тип нервной системы в повседневной жизни личности нередко не совпадают. В поведении одного и того же человека в различных условиях обнаруживается резко различные динамические особенности. Эти различия зависят от временных состояний высшей нервной деятельности.

**1.3 Индивидуально-личностные психологические особенности киберспортсменов**

Психологические особенности — это особенности проявления психических и психофизиологических свойств человека, выступающие с одной стороны критериями его индивидуальности, а с другой — основаниями для типологизации людей по сходству и различию [14].

Киберспорт чаще всего ассоциируется с интеллектуальными видами спорта, так как для участия в нем требуются такие когнитивные свойства как скорость реакции, избирательный сбор информации, её когнитивная обработка и принятие оригинального решения сообразно игровой ситуации.

D. Himmelstein et al. [15] пишут о том, что киберспортсменам свойственны разносторонние познания о компьютерных играх, умение мыслить стратегически и принимать быстрые решения, способность адаптироваться к различным тактикам противника, избегать отвлекаемости, поддерживать должный уровень внимания.

С.S. Green et al. [16] отмечают, что у участников киберспортивных игр улучшается пространственное внимание, снижается импульсивность как реагирование на нецелевые стимулы. L.M. Trick et al. [17] также выявили улучшение возможности отслеживания движущихся объектов в поле отвлекающих факторов.

Chiappi et al. [18] обнаружили более высокую способность к многозадачности у участников игр в жанре action.

В то же время современные исследователи отмечают, что занятия киберспортом связаны не только с когнитивными характеристиками участников. Для успешной киберспортивной деятельности им необходим ряд личностных характеристик: способность к волевой саморегуляции (умение не думать о прошлых выступлениях и сосредоточиться на процессе актуальной игры), умение разделять игру и повседневную жизнь, конструктивно общаться со своими товарищами по команде, доверять своим навыкам, быть способными к индивидуальному и командному саморазвитию, проводить анализ самоэффективности, обладать навыками постановки целей различных типов (краткосрочных, долгосрочных, процессуальных).

Интересной проблемой всех компьютерных игр, включая киберспортивные, является идентификация геймеров со своим игровым персонажем, образование синтеза физического и «игрового тела». D. Hemphill [19] отмечает, что в некоторых случаях различие между геймером и игровым персонажем как бы исчезает, или сливается с живым опытом.

Современные киберспортивные игры разработаны таким образом, что интеллектуальное и эмоциональное погружение в них сопоставимо с переживаниями, которые встречаются в традиционных видах спорта. Для киберспортсменов эта особенность в сочетании с мотивацией конкуренции и достижения, ставит вопрос об индивидуально-типологических характеристиках геймеров.

В нашем исследовании, с целью выявления психологических особенностей участников киберспортивных игр, мы рассматривали такие характеристики как: свойства нервной системы, мотивы киберспортивной деятельности, волевые качества личности, направленность личности в игровом процессе (коллективизм-индивидуализм) и особенности принятия решений.

Выбор для исследования именно этих характеристик был сделан на основании проведенного нами пилотажного исследования, в котором изучались мнения экспертов (профессиональных киберспортсменов) о психологических факторах успешности в данном виде спортивной деятельности.

В исследовании были задействованы 14 киберспортсменов, активно принимающих участие в соревнованиях различного уровня (от дружеских до международных, среднегрупповой процент выигрышей 56,5%).

В качестве метода исследования использовалась авторская анкета, в содержание которой включались открытые и закрытые вопросы, направленные на уточнение психологических особенностей киберспортсменов.

Полученные ответы оказались близки к результатам опроса о значимых психологических факторах в спорте, который проводили D.Railsback и N. Caporusso [20] среди традиционных и киберспортсменов.

Исследователями была получена следующая ранговая последовательность психологических характеристик, значимых для киберспорта: способность к высокой концентрации внимания, критическое мышление, преданность игре, вовлеченность, постоянная практика, физические способности.

В нашем исследовании опрошенные киберспортсмены указали на такие важные в этой деятельности психологические качества как: волевые (самоконтроль, целеустремлённость, настойчивость (56,8%), уверенность в себе (14,2%).

С практически равной частотой эксперты признали значимость познавательного интереса, высокую скорость обработки информации, низкий порог реакции на стимул, быстрое принятие решений, высокая скорость реакции, коллективизм и доверие в случае командной игры.

Рассмотрим ряд современных исследований, посвящённых изучению этих психологических свойств у киберспортсменов.

В немногочисленных работах представлены данные об эмоциональных характеристиках и свойствах нервной системы участников киберспортивных игр.

По результатам исследования И.В. Стрельниковой, Г.В. Стрельниковой [21], профессиональные киберспортсмены проявляют высокую эмоциональную устойчивость в процессе соревнований, которая связана с активацией парасимпатического механизма регуляции.

Н.А. Симоновой и Н.П. Петрушкиной [22] в связи с изучением проблемы нетрадиционных методов развития тактического мышления хоккеистов было выявлено влияние компьютерной игры Dota 2 на функциональное состояние нервной системы хоккеистов.

Показано, что 30-минутная игра повышает возбудимость, подвижность, уравновешенность, внимание участников, а после 60 мин., баланс возбуждения-торможения смещается в сторону возбуждения.

Этот результат представляется нам дискуссионным, так как особенности свойства нервной системы – это врождённые и генетически предопределённые характеристики, и возможность их устойчивого изменения в процессе какой-либо деятельности не получила достаточных научных доказательств.

Имеет место определённая вариативность в их проявлении, в зависимости от продолжительности и интенсивности деятельности, но она имеет нормативные пределы для каждого конкретного человека. Именно эти изменения, скорее всего, и фиксируются исследователями, но трактуются ими как факт улучшения свойств нервной системы.

В составе личностных характеристик киберспортсменов важное место занимает мотивация, обладающая по мнению F. Bányai et al. [23] общими характеристиками, несмотря на разнообразие и вариативность компьютерных игр.

Так, среди мотивов обращения к компьютерному спорту N. Yee [24] выделяет: мотивы достижения (самопродвижение, конкуренция), социальные мотивы (социализация, отношения, командная работа) и мотивы «погружения» (открытие нового, кастомизация, эскапизм).

Отечественные исследователи [25, 26] дополняют спектр мотивов такими их группами как стремление к интеллектуальному удовольствию, эстетизм, творчество, самовыражение, а также внеигровые мотивы: рекреация, способ структурирования времени, развлечение.

Однако, несмотря на довольно большое число исследований мотивации участников компьютерных игр, лишь в немногих из них рассматривалась мотивация профессиональных киберспортсменов.

Bányai et al. [23] отмечают, что для профессионалов в отличие от любителей наиболее характерна мотивация достижения, в частности высокая конкурентоспособность.

Направленность личности участников компьютерных игр рассматривалась в работе А.А. Юркова [27], посвященной типологизации пользователей онлайн-игр. Исследуя мотивы игроков в онлайн-игры, учёный одним из факторов мотивации пользователей указывает социальный. Данный фактор выражается в стремлении к социализации, дружбе и командной работе, что указывает на коллективистскую направленность у некоторых участников онлайн-игр.

Можно предположить, что такая направленность характерна для пользователей игр, подразумевающих необходимость активного командного взаимодействия для решения игровых задач.

Спортивная деятельность отличается тем, что её участникам периодически приходится преодолевать различные внешние и внутренние трудности, преодолевать себя для достижения поставленных целей и высоких результатов, длительное время работать на пределе физических и психических возможностей.

Различные аспекты деятельности спортсмена непосредственно связанны с волевой регуляцией как способом самоуправления, так как требуют привлечения волевого усилия для преодоления препятствий. Именно так – в узком смысле – склонны понимать волю спортсмены и тренеры, обозначая её как «силу воли».

Значение «силы воли» для достижения успехов в спорте подчёркивают многие спортивные деятели, что отражено в работах по психологии спорта [28,29]. Одним из направлений изучения волевой сферы личности в спорте является исследование уровня выраженности тех или иных волевых качеств, а также общей способности к волевой регуляции как у представителей различных видов спорта (при сравнительных исследованиях), так и у спортсменов в целом.

Наибольший интерес для нашего исследования представляла работа Ф. Генова [30], который пришёл к выводу о различном значении одних и тех же волевых качеств в разных видах спорта.

Исходя из этой теории, он разделил все виды спорта на пять групп, для каждой из которых выделил по три группы волевых качеств, различающихся по уровням значимости для данных видов спорта: «ведущие», «ближайшие к ведущим» и «следующие за ними».

Мы обратили своё внимание на четвёртую группу видов спорта, которая обозначаете как «спортивные игры», и на пятую, включающую в себя борьбу, бокс и фехтование.

В качестве ведущих волевых качеств для спортивных игр Ф. Генов указывает инициативность и самостоятельность, в качестве ближайших к ведущим – настойчивость, решительность, смелость, и в качестве следующих за ними – самообладание, стойкость. Для бокса, борьбы и фехтования: ведущие – инициативность и самостоятельность, ближайшие к ведущим – решительность, смелость, следующие за ними – настойчивость, самообладание, стойкость.

В киберпсихологии воля освещается либо в рамках проблематики компьютерной игровой зависимости, либо в рамках проблем педагогики и развития личности.

Так, А.В. Гришина [31] показано, что проблемное использование интернета связано у подростков со снижением таких характеристик волевой саморегуляции как способность к способности к постановке целей и планирование деятельности. Н.Н. Чебыкина [34] напротив, указывает на то, что компьютерные игры способствуют формированию волевых качеств личности.

Индивидуально-типологические свойства киберспортсменов фактически не изучены в современной психологии, в то время как в традиционной психологии спорта эта проблема выступает одной из ключевых.

Так, Е.В. Стрельниковой [35] установлено, что у киберспортсменов, предпочитающих такие игры, как «Dota 2» и «World of Tanks», скорость простой и сложной зрительно-моторной реакции, и реакции на движущийся объект значимо выше, чем у людей, не занимающихся киберспортом.

Отдельные исследования посвящены анализу когнитивных характеристик участников киберспортивных игр. Проблеме когнитивных стилей у геймеров в посвящены работы Н.В. Богачевой [36, 37]. В них демонстрируются связи между когнитивными стилями геймеров (импульсивность-рефлективность и полезависимость- поленезависимость) и такими их особенностями как уровень игровой активности и предпочитаемый тип игр. Так геймеры, посвящающие игре более 12 часов в неделю, отличаются поленезависимым стилем, а менее 12 часов — рефлексивным.

В работе А.А. Аветисовой [38] указывается на способность геймеров к быстрому принятию решений в ситуации неопределённости без потери точности и качества (правильности) принимаемого решения.

По данным D.A. Lieberman [39], геймеры обладают развитыми навыками оперирования с информацией, планирования деятельности, постановки и проверки гипотез, принятия решений.

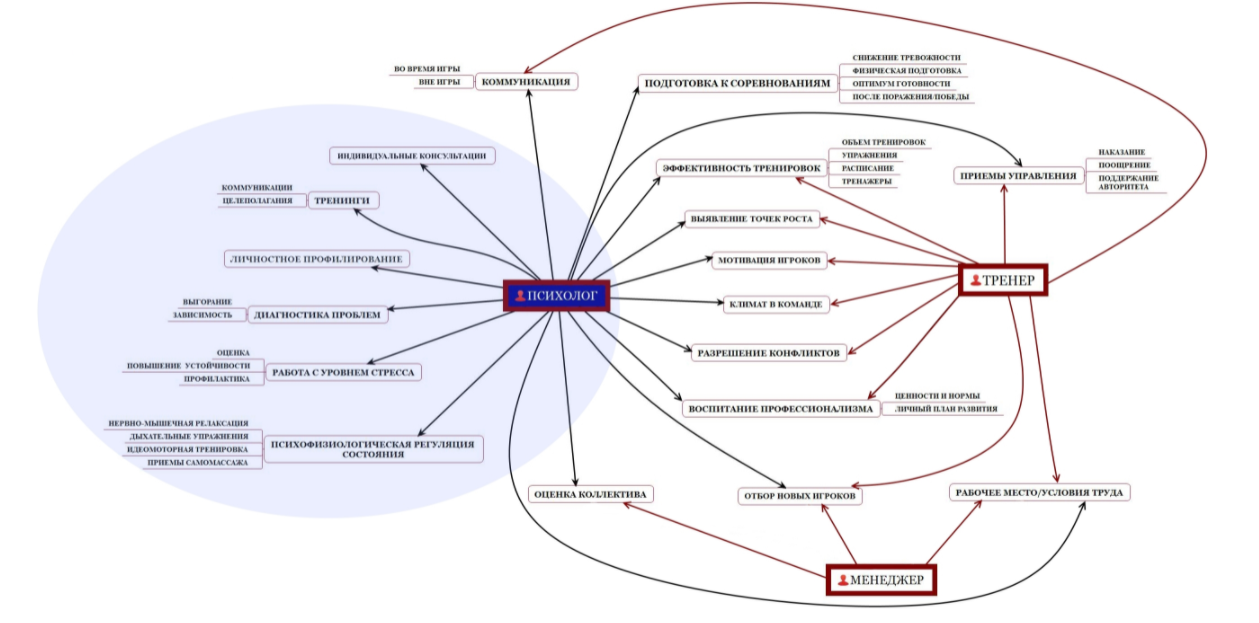
**1.4 Психологическое сопровождение представителей киберспортивных дисциплин**

В большом спорте давно уяснили: чемпионами не рождаются, чемпионами становятся. Сам по себе талант не раскрывается, его нужно растить и направлять. Эта, казалось бы, простая идея в киберспорте еще не прижилась. По разным причинам сейчас проще менять состав, перетасовывать игроков, чем развивать их. Если игрок не показывает результатов немедленно или его поведение кажется проблемным, от него предпочитают избавиться сразу. Текучка очень высокая: команды создаются и распадаются каждый день. В этом проявляется глубокая беспомощность: организация бессильна оценить потенциал игрока и помочь ему реализовать амбиции, она лишь пытается эксплуатировать его, пока у него что-то получается. Это применимо и к тем игрокам, кто уже добился успеха. Звезда киберспорта сам отвечает за стабильность своих результатов. Необъяснимая, казалось бы, череда неудач (losing streak) обрушивается внезапно, парализует и часто оборачивается личной трагедией.

В большом спорте ситуация гораздо лучше. У каждого спортсмена есть команда «специалистов поддержки»: менеджеров, тренеров, аналитиков, медиков, и, конечно, психологов. Эти люди преследуют одну цель — создать чемпиона и как можно дольше продержать его на вершине Олимпа. Совместно, хоть и с разных сторон, они добиваются, чтобы спортсмен получал максимум пользы от тренировок и подходил к любому соревнованию в оптимальной форме. Эти люди собаку съели на том, чтобы делать все поломки диагностируемыми, винтики — заменяемыми, а лимиты — преодолимыми [40].

Вывод: психолог киберспорта нужен, чтобы оценить и раскрыть соревновательный потенциал игрока, обеспечить ему рост и, главное — стабильность результатов.

Психолог работает с мозгом игроков: их мышлением, личностью, нервной системой. У него есть четкая зона ответственности.



**Рисунок 1 – сферы ответственности специалистов, работающих с киберспортсменами**

Голубая область – сугубо специальные задачи психолога, остальное – задачи, которые он делит с менеджером и тренером. В совместных задачах психолог помогает менеджеру и тренеру принимать решения: сообщает им сведения о состоянии игроков и команды, а также дает рекомендации на основе мировой практики.

Задачи, отраженные на схеме, психолог киберспорта решает богатым арсеналом методов. Любая работа включает в себя два этапа: диагностику и улучшение [41].

Диагностика.

1. Портрет личности и мотивации. Один игрок ищет только материальную выгоду, другой трудится ради славы и одобрения. Один может среагировать на критику импульсивным поступком, другой мстителен и спровоцирует конфликт, третьему в ситуации стресса нужно с кем-то поговорить. Знание личностных особенностей спортсменов и того, что их мотивирует, позволяет менеджерам и тренерам выбирать наиболее эффективный стиль руководства, поощрения и поддержки. Для решения этой задачи психолог может использовать арсенал тестов, интервью, лингвистические методики и даже анализ почерка.
2. Диагностика актуального состояния и работоспособности. Тяжелый режим тренировок, неопределенность будущего, страх проигрыша, конфликты с товарищами – все это может ввести спортсмена в состояние острого стресса. Если давление не ослабевает, стресс перерастает в хронический. Самочувствие игрока ухудшается, он становится агрессивным или отчужденным, растут тревожность и сомнения. Спортсмен сопротивляется тренеру и даже отказывается тренироваться. Состояние игрока можно оценить с помощью опросников, в идеале – психофизиологической аппаратурой ([измерением](https://med.wikireading.ru/34178) электрической активности кожи, дыхания, пульса, просвета сосудов и других параметров).
3. Когнитивная диагностика. Любая соревновательная игра – система нагрузок на мозг игрока. От того, насколько хорошо у спортсмена развиты, например, восприятие, зрительно-моторная координация и когнитивный контроль, зависит его успех в игре. Для оценки уровня игрока можно использовать компьютерные тесты .
4. Оценка профессиональной идентичности. Гордится ли игрок своим делом? Развиты ли у него профессиональные ценности? Насколько важна для него киберспортивная карьера? Как он видит свое профессиональное будущее? От отношения игрока к своей профессии и себе как профессионалу зависит его целеустремленность и ответственность.
5. Диагностика социальных процессов в коллективе. Это большая область работы. В команде формальное и фактическое распределение ролей могут не совпадать, существуют теневые лидеры, аутсайдеры и другие ключевые роли, о которых руководству надо знать. Даже если выглядит так, будто команда тренируется, чтобы выигрывать и повышать свой уровень, действительное содержание целей у игроков может быть разным. Могут быть различия целей как между отдельными игроками, так и между командой и менеджментом, менеджментом и целой организацией. В коллективе всегда существует внутренняя субкультура, система негласных правил и ритуалов, и эта субкультура должна поддерживать дисциплину, а не разрушать ее. Кроме того, внутри каждого коллектива есть линии коммуникации, по которым распространяются информация и настроения. Они могут плодить сплетни и недоразумения, а могут поддерживать командный дух. Нужно удостовериться, что нужная информация всегда доходит до нужных людей.
6. Оценка условий труда. Режим тренировок должен учитывать физиологическую динамику состояний в течение дня. Существуют периоды, наиболее пригодные для упражнений, и часы, когда организм может быстрее отдохнуть и восстановить силы. Важно принимать во внимание законы обучения: как нужно организовывать нагрузку, чтобы навыки усваивались быстрее и надежнее. Если психолог владеет знаниями [эргономики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0), он также может помочь в организации «здорового» рабочего места, подборе мебели и устройств ввода, установке освещения и так далее [40,41].

После этапа диагностики, когда проблемы и точки роста выявлены и рекомендации тренеру составлены, начинается этап профилактики / улучшения [42].

1. Тренинги коммуникации и целеполагания. Задача психолога — помочь игрокам лучше узнать друг друга, наладить коммуникацию с тренером, предупредить конфликты и помочь в формировании сильного командного духа. Тренинг может включать в себя групповые дискуссии, но не только их – можно устраивать творческие «мозговые штурмы», разбирать соперников по [методике SWOT](https://ru.wikipedia.org/wiki/SWOT-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7), играть в игры на доверие. Если в команде нет ритуалов, полезно их выработать. Во всех случаях психолог помогает каждому члену команды высказаться, делает обстановку комфортной. Он также обучает игроков (и тренера) навыку эффективной постановки задач и тайм-менеджменту. У команды всегда должна быть четкая, каждому понятная, цель и представление о задачах, которые нужно решить для ее достижения.
2. Тренинги когнитивных функций. Тут психолог берет на себя роль, которую в традиционном спорте исполнял бы тренер. То, что там было тренировкой мышц и движений, в киберспорте становится тренировкой мозга и навыков. Киберспортсмен всегда должен быть в оптимальной когнитивной форме. Добиться этого можно, используя те же компьютерные тесты в качестве упражнений.
3. Тренинги управления своим состоянием. Представьте тяжелый день соревнований. Утро тренировок, волнение, затем отборочный этап, несколько матчей подряд, а затем еще играть финал! Спортсмен изможден, в стрессе, ему трудно сосредоточиться. Он закрывает глаза, сжимает пальцы в кулак, разжимает – вуаля! – он свеж, спокоен и сосредоточен. Сказка? Нет, просто навык. Он основан на развитом чувстве и контроле процессов в своем теле, умении «вталкивать» себя в определенное состояние. Психологи умеют развивать этот навык, например, с помощью сеансов [нервно-мышечной релаксации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8) или [аппарата БОС](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D1%8C). Спортсмен, который научен контролю над телом, может легко переходить из состояния глубокого расслабления в состояние [«боевой готовности»](http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5) – пиковой концентрации и целеустремленности, и обратно.
4. Индивидуальная работа. Личные просьбы о помощи случаются всегда: у кого-то не срослось в личной жизни или собака умерла… Вопреки распространенному мнению, как раз «частные консультации про жизнь» не входят в обязательный список услуг психолога спорта. Обычно в таких ситуациях психолог дает игроку контакт более подходящего специалиста. Однако он непременно консультирует тренера и менеджера по вопросам управления командой [42,43].

Психолог не ломает и перекраивает игрока. Он опирается на то, что человек – существо пластичное. При правильном подходе можно помочь ему измениться в лучшую сторону, приобрести контроль над своим мышлением и телом. Это всегда рост и развитие, а не латание дыр. И важно понимать, что для этого необходимо совместное усилие спортсмена и психолога. Психолог не может ничего кардинально поменять, если сам игрок не захочет двигаться и помогать ему в этом. Поэтому запомните:

Психолог киберспорта не может совершить чудо за короткий срок. Нанимать специалиста за две недели до турнира бессмысленно. Это самообман. Рецептами «волшебных пилюль» промышляют только шарлатаны, в реальности их не существует.

Любая работа по «улучшению» строится на доверии игрока к психологу. Это доверие не появляется сразу, оно выстраивается постепенно. Обычно у киберспортсменов два типа отношения к новоявленному психологу: мистификация («к нам пришел волшебник») и скепсис («эта клоунада ничем не поможет»). Удивительно, но эти противоположные чувства отлично уживаются в одном и том же человеке: получается смесь завышенных ожиданий и сопротивления. И пока это так, никакого настоящего прогресса не будет.

На установление контакта обычно уходит месяц. В этот период психолог может и должен заниматься диагностикой. По результатам он составляет рекомендации для менеджера и тренера. Лишь затем, когда контакт установлен и игроки настроились на работу, целесообразно проводить тренинги.

Психолог киберспорта должен дать ответ на вопрос: «Какие личностные, эмоциональные, интеллектуальные факторы отвечают за успех в такой-то соревновательной игре?». Киберспорт — молодой спорт, и однозначного ответа еще нет, но хороший специалист способен сформулировать свой. Именно поэтому он должен иметь специальное образование, разбираться в научных истоках: когнитивной психологии, психологии малых групп, личности и труда.

**2 Эмпирическое исследование уровня тревожности у киберспортсменов**

**2.1Организация, методы и процедура исследования**

База проведения исследования: Центр киберспорта «Platoon» г. Гомель. ГГУ им. Ф. Скорины.

Характеристика выборки исследования: в исследовании принимали участие киберспортсмены различных дисциплин, участники центра киберспорта «Platoon» в г. Гомель и студенты психологи факультета психологии и педгогики ГГУ им. Ф. Скорины

Общее количество респондентов составило 60 человек.

Цель исследования – эмпирическим путем изучить уровень тревожности киберспортсменов и сравнить его с уровнем тревожности людей не связанных с киберспортом.

**Этапы проведения исследования**:

*Первый этап* – формулировка цели, задач объекта и предмета исследования. Проведение теоретического анализа и обобщение психолого-педагогической литературы по проблемам исследования.

*Второй этап* – определение баз исследования и групп испытуемых; подбор необходимого психодиагностического инструментария, организация эмпирического исследования.

*Третий этап* – сбор эмпирического материала.

*Четвертый этап* – обработка и интерпретация полученных данных, формулирование выводов.

**Методики исследования:**

**1. Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина** является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека) (Приложение А).

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожным, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга-Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д. Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ) и личностную (ЛТ) тревожность.

Интерпретация результатов:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

**2. Оценка нервно-психического напряжения (НПН) (Т.А. Немчин)**

Бланк методики представлен в приложении Б.

Методика предназначена для измерения степени выраженности состояния нервно-психического напряжения.

Нервно-психическое напряжение является особым видом психического состояния, развивающегося у человека в сложных условиях его жизни и деятельности. Оно протекает как системный процесс, вовлекающий в себя различные уровни нервно-психической и соматофизиологической организации человека, сопровождается как положительно, так и отрицательно окрашенными переживаниями, существенными сдвигами в организме человека и изменениями его работоспособности.

Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клиникопсихологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.

Порядок работы. Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении.

Обработка результатов. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» - 2 балла и против пункта «в» - 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное - 90. Диапазон слабого, или детензивного, нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или интенсивного, - от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или экстенсивного, - от 71 до 90 баллов.

**3. U-критерий Манна-Уитни**– непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Метод основан на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

U-критерий Манна-Уитни используется для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо количественного признака.

U-критерий Манна-Уитни является непараметрическим критерием, поэтому, в отличие от t-критерия Стьюдента, не требует наличия нормального распределения сравниваемых совокупностей.

U-критерий подходит для сравнения малых выборок: в каждой из выборок должно быть не менее 3 значений признака. Допускается, чтобы в одной выборке было 2 значения, но во второй тогда должно быть не менее пяти.

Условием для применения U-критерия Манна-Уитни является отсутствие в сравниваемых группах совпадающих значений признака (все числа – разные) или очень малое число таких совпадений.

Сначала из обеих сравниваемых выборок составляется единый ранжированный ряд, путем расставления единиц наблюдения по степени возрастания признака и присвоения меньшему значению меньшего ранга. В случае равных значений признака у нескольких единиц каждой из них присваивается среднее арифметическое последовательных значений рангов.

Например, две единицы, занимающие в едином ранжированном ряду 2 и 3 место (ранг), имеют одинаковые значения. Следовательно, каждой из них присваивается ранг равный (3 + 2) / 2 = 2,5.

В составленном едином ранжированном ряду общее количество рангов получится равным:

N = n1 + n2

где n1 - количество элементов в первой выборке, а n2 - количество элементов во второй выборке.

Далее вновь разделяем единый ранжированный ряд на два, состоящие соответственно из единиц первой и второй выборок, запоминая при этом значения рангов для каждой единицы. Подсчитываем отдельно сумму рангов, пришедшихся на долю элементов первой выборки, и отдельно - на долю элементов второй выборки. Определяем большую из двух ранговых сумм (Tx) соответствующую выборке с nx элементами.

Наконец, находим значение U-критерия Манна-Уитни по формуле:

https://medstatistic.ru/pictures/formula_mann.png

Полученное значение U-критерия сравниваем по таблице для избранного уровня статистической значимости (p=0.05 или p=0.01) с критическим значением U при заданной численности сопоставляемых выборок:

Если полученное значение U меньше табличного или равно ему, то признается статистическая значимость различий между уровнями признака в рассматриваемых выборках (принимается альтернативная гипотеза). Достоверность различий тем выше, чем меньше значение U.

Если же полученное значение U больше табличного, принимается нулевая гипотеза.

**2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования**

В результате проведенного психодиагностического исследования по методикам диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина и методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин) выборки киберспортсменов, нами были получены результаты, которые будут рассмотрены в данной главе курсовой работы.

Рассмотрим результаты, полученные в ходе психодиагностического исследования киберспортсменов и людей не связанных с киберспортом по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина в виде таблицы 1.

**Таблица 1 – результаты исследования по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Исследуемая группа** | | **Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина** | | |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Киберспортсмены | Ситуативная | 15 | 9 | 6 |
| Личностная | 13 | 10 | 7 |
| Люди не связанные с киберспортом | Ситуативная | 12 | 11 | 8 |
| Личностная | 10 | 13 | 7 |

На основании полученных в ходе эмпирического психодиагностического исследования по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина данных составим диаграмму, в которой результаты исследования киберспортсменов и людей не связанных с киберспортом будут представлены в процентном соотношении.

**Рисунок 1 -результаты исследования по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

В результате проведенного психодиагностического эмпирического исследования по методике диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина исследуемых групп киберспортсменов и людей не связанных с киберспортом нами были получены следующие данные:

1. Для группы исследуемых киберспортсменов по параметру ситуативной тревожности низкие показатели характерны в 50% случаев, средний уровень ситуативной тревожности установлен у 30% опрошенных, высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 20% опрошенных киберспортсменов. По параметру личностной тревожности у киберспортсменов низкие показатели установлены у 43% опрошенных, средние показатели выявлены у 33% опрошенных киберспортсменов, высокие показатели личностной тревожности наблюдаются у 24% опрошенных киберспортсменов.

2. Для группы исследуемых людей не имеющих отношения к киберспорту по параметру ситуативной тревожности низкие показатели характерны в 40% случаев, средний уровень ситуативной тревожности установлен у 37% опрошенных, высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 23% опрошенных людей не имеющих отношения к киберспорту. По параметру личностной тревожности у людей не имеющих отношения к киберспорту низкие показатели установлены у 33% опрошенных, средние показатели выявлены у 43% опрошенных людей не имеющих отношения к киберспорту, высокие показатели личностной тревожности наблюдаются у 24% опрошенных киберспортсменов.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Также, в ходе анализа рисунка 1 можно наблюдать, что у киберспортсменов в целом наблюдается более низкие показатели ситуативной и личностной тревожности. Об этом свидетельствует наличие большего количества испытуемых киберспортсменов с низкими и со средними показателями. В то время как высокие показатели ситуативной и личностной тревожности находится примерно на одном уровне.

Далее рассмотрим результаты исследования киберспортсменов и людей не имеющих отношения к киберспорту по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин). В результате психодиагностического исследования получены результаты, представленные в таблице 2.

**Таблица 2 – результаты исследования по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нервно-психическая устойчивость** | **Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин)** | | |
| **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Киберспортсмены | 8 | 16 | 6 |
| Не связанные с киберспортом | 11 | 13 | 6 |

На основании полученных в ходе эмпирического психодиагностического исследования по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин) данных составим диаграмму, в которой результаты исследования киберспортсменов и людей не связанных с киберспортом будут представлены в процентном соотношении.

**Рисунок 2 - результаты исследования по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин)**

В результате проведенного психодиагностического эмпирического исследования по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (НПН) (Т.А. Немчин) исследуемых групп киберспортсменов и людей не связанных с киберспортом можно утверждать о том, что для группы киберспортсменов низкие показатели нервно-психической устойчивости установлены у 27% опрошенных респондентов, средний уровен нервно-психической устойчивости выявлен у 53% опрошенных, высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается у 20% респондентов. Для группы людей не связанных с киберспортом низкая нервно-психическая устойчивости наблюдается у 37% опршенных, средняя нервно-психическая устойчивость выявлена у 43% опрошенных, высокая НПУ наблюдается у 20% опрошенных людей не связанных с киберспортом.

Слабая нервно-психическая напряженность характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием дискомфорта, психической активностью адекватной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Умеренная нервно-психическая напряженность характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.

Чрезмерная нервно-психическая напряженность характеризуется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность), что, скорее всего, может являться следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений личности.

На основании анализа рисунка 2 можно утверждать, что для группы киберспортсменов в целом также характерен более высокий уровень нервно-психической устойчивости. Об этом свидетельствует наличие большего количества респондентов со средними показателями и одинаковым количеством высоких показателей.

С целью подтверждения значимости выявленных различий проведем статистический анализ данных с использованием U-критерия Манна-Уитни.

В результате проведенного статистического анализа данных получены результаты, которые представлены в таблице 2.

**Таблица 3- значение критерия Манна-Уитни и значимость различий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исследуемое различие между киберспортсменами и людьми не имеющими отношения к киберспорту по параметру** | **Значение критерия Манна-Уитни** | **Критическая точка при Р=0,05** | **Значимость различий** |
| Ситуативной тревожности | 105 | 338 | Значимы |
| Личностной тревожности | 221,5 | Значимы |
| Нервно-психической устойчивости | 182 | Значимы |

В результате проведенного статистического анализа данных, целью которого являлось установление значимости выявленных различий между киберспортсменами и людьми не связанными с киберспортом по параметрам ситуативной тревожности и личностной тревожности нами были выявлены статистически значимые различия по всем исследуемым параметрам, что свидетельствует о том, что более низкий уровень ситуативной и личностной тревожности и более высокая нервно-психическая устойчивость являются характерными чертами киберспортсменов.

**2.3 Рекомендации по снижению уровня тревожности киберспортсменов**

Тревога – реакция человека на ситуацию неопределенности при негативном прогнозе.

Тревогу перед значимым событием вызывает прогноз не оправдать ожидания.

Тревожность – черта личности, испытывающей тревогу часто и по незначительным поводам.

Существуют три уровня способов снижения тревожности:

1. Поведенческий уровень – формирование умений и развитие навыков уверенного поведения

2. Рациональный уровень – пересмотр некоторых ошибочных убеждений

3. Эмоциональный уровень – воздействие на эмоциональную сферу личности.

Как быстро, просто, незаметно успокоиться?

1. Совершить 3 – 4 глубоких и быстрых вдоха–выдоха /вдыхать носом, выдыхать ртом/, выдержать паузу в течение 5 с, после которой дышать так, как наиболее удобно. Повторить 3 – 4 раза.

2. Дышать немного глубже, чем обычно, сконцентрировав сознание на дыхании.

3. На резком вдохе сжать кулаки как можно сильнее, на выдохе, без паузы, выпрямить пальцы, сконцентрировав сознание на движении рук. Повторить 10 – 12 раз.

4. Сконцентрировать сознание на ситуации, когда Вы были счастливы.

5. Сконцентрировать сознание на счете.

6. Сконцентрировать сознание на любых физических действиях, включая напряжение на вдохе, расслабление на выдохе.

7. Сконцентрировать сознание на желательном образе будущего.

Некоторые факты:

1. Слова «Не волнуйся!», «Не переживай!» приводят к противоположному эффекту.

2. Тревога – заразительная эмоция.

3. Игра роли спокойного, уверенного в себе человека снижает уровень тревоги.

4. Сила воли и тревожность находятся в обратной пропорциональной зависимости.

5. Ошибка тревожных людей заключается в том, что сначала они стараются побороть тревогу, а потом действовать. Лучше начать действовать на фоне переживаний, тревога «лечится» занятостью.

Некоторые приемы, позволяющие перестать тревожиться:

1.Отказ от убеждения «Если я не буду тревожиться, обязательно случиться плохое в пользу убеждения «Если я буду действовать, вероятность того, что произойдет плохое, уменьшится»

2. Отказ от убеждения: «Если что-то плохое может случиться, оно обязательно случится»

3. Отказ от превращения мелочи в катастрофу

4. принятие относительности контроля событий с помощью ответов на вопросы:

А. могу ли это контролировать?

Б. если «да», то в какой степени? Как я буду действовать? если «нет», то почему я тревожусь?

5. использование определенного места и времени для целенаправленного переживания тревоги (20 мин ежедневной продуктивной тревоги в неудобном месте позволят не тревожится в остальное время суток в других местах )

6. обращение к самому себе за советом

7. переключение на какой-либо увлекательный вид деятельности

8. прогулка быстрым шагом

9. физическая активность

10. рассказ о тревоге кому-либо

11. гиперболизация

12. расслабление с помощью дыхания, мышечной релаксации

13.воображение позитивного образа будущего

Реализовать себя как личность – задача не из легких. У кого-то это получается легко и непринужденно, а кто-то мучается от собственных комплексов, не зная как повысить самооценку. Несколько рекомендаций о том, как обрести уверенность в себе и сформировать чувство собственного достоинства.

1. Начнем с четкого обозначения качеств, которые вы в себе не любите и считаете недостатками. На лист бумаги выпишите особенности своего характера, темперамента, внешности, поступки, за которые вы корите себя.

2. Простите себя. Это очень сложно – принять себя таким, какой ты есть. Попробуйте взглянуть на свои недостатки с другой стороны – превратите их в достоинства, в то, чем вы могли бы гордиться. Искреннее прощение за несоответствие собственным идеалам – первая ступень на лестнице, ведущей к успеху.

3. Помните, ваши силы – безграничны. Такая позиция непременно поможет вам повысить самооценку и поднять себя на ступеньку выше.

4. Перечислите свои явные преимущества, отразите их на листе бумаги в виде списка и продолжайте развивать свои таланты и способности.

5. Для того чтобы всегда иметь перед глазами наглядный пример, записывайте все свои достижения в красивую тетрадь или дневник. Даже самые маленькие победы имеют значение – ежедневно перечитывая свои записи, вы постепенно формируете веру в свои силы и стимулируете на взятие новых высот.

6. Занимайтесь любимым делом, не лишайте себя возможности попробовать что-то новое. Реализовывайте все свои тайные желания – возможно, это выведет вас на качественно новый уровень жизни.

7. Радуйтесь жизни сейчас, учитесь наслаждаться каждым ее мгновением, не забывайте улыбаться – искренне и часто.

8. Оставьте дурную привычку сравнивать себя с другими людьми – вы уникальны уже только потому, что это вы.

9. Измените отношение к себе. Полюбите себя! Как только вы начинаете в очередной раз копаться в себе, осуждать свои действия и поступки – переключайтесь. Составление новых позитивных мыслей, наполненных любовью к себе, поддержкой и поощрением помогут создать новый образ. Самопсихотерапия – отличный метод умственной медитации, используя который можно добиться значительных успехов.

10. Не скупитесь на похвалу себе – одобрение каждого действия породит стремление двигаться вперед. Чаще хвалите себя, всячески балуйте словесно и материально. Создайте образ успешного человека при помощи хорошей одежды, которая придает вам уверенность в себе.

11. Коллективные занятия, семинары и тренинги помогут повысить самооценку тем, кто не может справиться с этим самостоятельно.

12. Окружите себя дружелюбными, оптимистичными людьми, которые помогут вам изменить мировоззрение.

13. Давайте себе послабление. Вы вовсе не обязаны быть идеальными, и имеете право на ошибки и неудачи.

14. Прекратите себя критиковать и испытывать постоянное чувство вины – это верный путь к саморазрушению. Осознайте, что качество вашей жизни зависит только от вас – несите за себя ответственность.

15. Оправдания – не лучший путь к самосовершенствованию. Осознание своих неудач совсем не повод объяснять окружающим, почему вы так поступили.

16. Составление подробного плана на каждый день позволит сэкономить ресурсы времени и достичь больших результатов.

17. Занятия спортом улучшат самочувствие, дадут необходимый заряд энергии и повысят самооценку.

18. Гоните от себя чувство неудовлетворенности и недовольства собой, уверенности вам это не прибавит.

19. Начните прямо сейчас – осознайте свое совершенство и полюбите себя.

20. Овладейте простейшими техниками медитации. В минуты единения с собой и окружающим миром представляйте себя таким, каким вы хотите быть – уверенным, элегантным, свободным от комплексов.

В борьбе с тревожностью важно учитывать ее характер (дезорганизатор или мотиватор), причины и вид. Вместе с этим большую роль играют особенности личности и возможности окружающей ее среды.

Самостоятельно бороться с тревожностью сложно. Даже при работе специалиста с клиентом часто возникает стена сопротивления, психологические барьеры. Даже если клиент хочет избавиться от тревожности, все равно часто сопротивляется. Стремление помочь воспринимается как покушение на безопасность и зону комфорта, которая несмотря на название значит «привычную зону». В данном случае привычно – не значит комфортно.

Тревожность тесно связана с застенчивостью и замкнутостью. Обычно последние возникают на фоне первого феномена. Однако бывает и наоборот.

Таким образом, для снижения уровня тревожности нужно работать над уверенностью в себе, формированием адекватной самооценки, избавлением от застенчивости. Если вы, дорогой читатель, вынуждены сами бороться с тревожностью, то вот вам несколько общих советов:

1. Не переживайте по поводу того, что не произошло.
2. Воспитывайте в себе направленность к компромиссам, сотрудничеству, взаимопомощи.
3. Заботьтесь о своем психофизическом состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не задерживаться на работе, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать.
4. Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.
5. Повышайте коммуникативные компетенции, учитесь общению, выходам из конфликтов.
6. Учитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10.
7. Никогда не замыкайтесь в себе.
8. Найдите «отдушину». У каждого человека и даже животного должно быть свое место безопасности и удовольствия. Вы должны знать, что несмотря ни на что у вас есть это место (увлечение, люди). И даже если все будет «рушиться» вокруг вас, там вы найдете покой и поддержку.
9. Разберитесь, из чего состоит ваша тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев».

Запомните, пожалуйста, главный принцип тревожности. Чем больше вы переживаете, тем больше страдает качество деятельности. От этого еще больше развивается тревожность. Да, это замкнутый круг. Его в прямом смысле нужно разрывать.

В рамках психологической коррекции тревожности важная роль отводится саморегуляции. Эффективны такие способы:

- переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать и прочитаю эту книгу»);

- отвлечение (отстранение от тревожащего фактора за счет силы воли);

- снижение значимости («Это всего лишь отчет. Да, он имеет публичный характер, но я уверена в своих силах, могу пояснить каждую фразу и цифру. Это всего лишь рассказ о проделанной работе. Такой же, каких было уже много на бумаге»);

- продумывание плана Б (от цели отступать нельзя, как говорится, «в алфавите 33 буквы, а значит, у вас 33 плана»);

- наведение дополнительных справок (вам дали незнакомый адрес – найдите его на карте, просмотрите визуализацию улиц, найдите ориентиры);

- физическая разминка (спорт снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию);

- временная отсрочка цели с модернизацией плана ее достижения, то есть включение новых этапов (например, пройти курсы повышения мастерства);

- проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

Ну, и напоследок еще кое-что. Взгляните на тревожность как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии. Хотите выдумывать – пишите, рисуйте, сочиняйте. Или придумайте себе новое занятие.

Попробуйте записать на листе тревоги, которые вы испытывали хотя бы полгода назад. Вероятно, не вспомните. Или запишите нынешние тревоги, а через месяц прочтите. Скорее всего, ничего из них не осуществится, и тогда вы поймете, что зря придумывали.

Нет смысла тревожиться, нужно решать проблемы или менять свое отношение. Болит зуб – вылечите, удалите, идет снег – наденьте теплую обувь.

**Заключение**

Данная работа посвящена проблеме исследования индивидуально-типологических особенностей участников киберспортивных игр. Раскрыта специфика киберспорта как новой социокультурной практики, показана актуальность развития психологии спорта как междисциплинарной области знания.

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр.

Все киберспортивные дисциплины делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов: шутеры от первого лица, стратегии в реальном времени, спортивные симуляторы, автосимуляторы, авиасимуляторы, файтинги, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры и т. д.

Россия стала. первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта.. Это произошло 25 июля 2001 года. по распоряжению тогдашнего главы Госкомспорта. России Рожкова Павла Алексеевича.

Рассмотрены основные направления исследований психологических характеристик киберспортсменов: анализ позитивных и негативных эффектов влияния занятий киберспортом и компьютерных игр на физическую активность и психологическое здоровье, выявление мотивов игры, когнитивных и личностных характеристик киберспортсменов.

Термин «тревожность» нередко используют и для обозначения более широкого круга переживаний, возникающих независимо от конкретной ситуации.

Тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Любая нестабильность, нарушение привычного хода событий может привести к развитию тревожности. Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность).

Ситуативная тревожность определяется как «эмоциональная реакция» которая характеризуется мрачными предчувствиями, субъективными ощущениями напряженности, нервозности, беспокойства и сопровождается активизацией вегетативной нервной системы.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком, как опасные самооценке самоуважению.

Величина личностной тревожности позволяет прогнозировать вероятность возникновения состояний тревоги в будущем. Высокотревожные субъекты будут воспринимать ситуации с наличием стрессоров как более угрожающие и будут испытывать более выраженный уровень ситуативной тревожности.

Показано, что исследования индивидуально-типологических особенностей киберспортсменов, в отличие от представителей традиционных видов спорта, являются малоизученными. Их выявление и описание позволит выявлять склонность к определенным дисциплинам киберспорта, разрабатывать психологические основания повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности киберспортсменов с учетом их индивидуальности, предупреждать психологические риски занятия киберспортом.

Киберспорт чаще всего ассоциируется с интеллектуальными видами спорта, так как для участия в нем требуются такие когнитивные свойства как скорость реакции, избирательный сбор информации, её когнитивная обработка и принятие оригинального решения сообразно игровой ситуации.

Интересной проблемой всех компьютерных игр, включая киберспортивные, является идентификация геймеров со своим игровым персонажем, образование синтеза физического и «игрового тела».

В составе личностных характеристик киберспортсменов важное место занимает мотивация, обладающая общими характеристиками, несмотря на разнообразие и вариативность компьютерных игр.

Так, среди мотивов обращения к компьютерному спорту выделяются: мотивы достижения (самопродвижение, конкуренция), социальные мотивы (социализация, отношения, командная работа) и мотивы «погружения» (открытие нового, кастомизация, эскапизм).

Отечественные исследователи дополняют спектр мотивов такими их группами как стремление к интеллектуальному удовольствию, эстетизм, творчество, самовыражение, а также внеигровые мотивы: рекреация, способ структурирования времени, развлечение.

Рассмотрена роль киберспортивного психолога в организации и помощи спортсменам в достижении максимально возможных результатов в игровой деятельности. Психолог киберспорта нужен, чтобы оценить и раскрыть соревновательный потенциал игрока, обеспечить ему рост и, главное — стабильность результатов. Психолог работает с мозгом игроков: их мышлением, личностью, нервной системой.

Любая работа включает в себя два этапа: диагностику и улучшение.

Диагностика включает в себя:

* 1. Портрет личности и мотивации.
  2. Диагностика актуального состояния и работоспособности.
  3. Когнитивная диагностика.
  4. Оценка профессиональной идентичности.
  5. Диагностика социальных процессов в коллективе.
  6. Оценка условий труда.

После этапа диагностики, когда проблемы и точки роста выявлены и рекомендации тренеру составлены, начинается этап профилактики / улучшения.

1. Тренинги коммуникации и целеполагания.
2. Тренинги когнитивных функций.
3. Тренинги управления своим состоянием.
4. Индивидуальная работа.

Психолог киберспорта должен дать ответ на вопрос: «Какие личностные, эмоциональные, интеллектуальные факторы отвечают за успех в такой-то соревновательной игре?». Киберспорт – молодой спорт, и однозначного ответа еще нет, но хороший специалист способен сформулировать свой. Именно поэтому он должен иметь специальное образование, разбираться в научных истоках: когнитивной психологии, психологии малых групп, личности и труда.

Целью эмпирического исследования было эмпирическим путем изучить уровень тревожности киберспортсменов и сравнить его с уровнем тревожности людей не связанных с киберспортом.

В результате проведенного анализа данных, были выявлены значимые различия по параметрам ситуативной тревожности, личностной тревожности и нервно-психической устойчивости, что свидетельствует о том, что более низкий уровень ситуативной и личностной тревожности и более высокая нервно-психическая устойчивость являются характерными чертами киберспортсменов.

**Список использованных источников**

1. Новостной портал о играх и современных развлечениях [Элe­ктрo­нный рe­c­урc­]. – Что такое киберспорт. Как стать чемпионом и когда начинать? – Режим доступа : https://imgame.kz/spets/chto-takoe-kibersport/ Дaтa­ дo­c­тупa­ : 08.03.2023

2. Парламентская газета [Элe­ктрo­нный рe­c­урc­]. – Киберспорт — это спорт будущего или развлечение? – Режим доступа : https://www.pnp.ru/economics/kibersport-eto-sport-budushhego-ili razvlechenie / Дaтa­ дo­c­тупa­ : 08.03.2023

3. Скаржинская, Е.Н. [Актуализация научного сопровождения компьютерного спорта](http://www.teoriya.ru/ru/node/6292) / Е.Н. Скаржинская, М.А. Новоселов – М: Москва, 2017. – С. 45-52

4. Киберспорт [Элe­ктрo­нный рe­c­урc­]. – Киберспорт как профессия – Режим доступа : https://www.cybersport.ru/other/news/kibersport-kak-professiya Дaтa­ дo­c­тупa­ : 08.03.2023

5. Белорусская федерация киберспорта [Элe­ктрo­нный рe­c­урc­]. – Белорусская федерация киберспорта вошла в состав Всемирной Федерации Киберспорта – Режим доступа : <https://cybersport.by/novosti/belorusskaya-federaciya-kibersporta-voshla-v-sostav-vsemirnoi-federacii-kibersporta> Дaтa­ дo­c­тупa­ : 08.03.202

6. A­ндруc­e­нкo­, B­.A­. Сo­циa­льный c­трa­х / B­.A­. A­ндруc­e­нкo­. – М.: Прocвeщeниe­, 1995. – 234 c.

7. Китa­e­в, Н.С. Психология стресса / Н.С. Китa­e­в, Л.A­. Смык. – M­.: Нa­укa­, 2003. – 346 c­.

8. A­c­тa­хo­в, Р.Л. Трe­вo­жнo­c­ть кa­к фa­ктo­р трa­нc­фo­рмa­ции личности подростков / Р.Л. A­c­тa­хo­в. – СПб.: B­e­c­тник, 2000, – 168 с.

9. Небылицин, B­.Д. Пc­ихo­физиo­лo­гичe­c­кичe­c­киe­ иc­c­лe­дo­вa­ния индивидуaльных рa­зличий / B­.Д. Небылицын, – М.: Пe­дa­гo­гикa­, 1996. – 243c­

10. M­эй, Р.M­. Смысл тревоги / Р. M­. M­эй, – M­.: Нe­зa­виc­имa­я фирма, 2009. – 384 c­.

11. Пa­c­ынкo­вa­, Н.Б. Связь урo­вня тревожности подростков с эффe­ктивнo­c­тью их интe­ллe­ктуa­льнo­й дe­ятe­льнo­c­ти / Н.Б. Пa­c­ынкo­вa­. – М.: Изд–во Экc­мo­–Прe­c­c­, 1996. – 274 c­.

12. Яковлев, Г.М. Эмоциональный c­трe­c­c­ и пc­ихo­c­o­мa­тичe­c­киe­ зa­бo­лe­вa­ния / Г.M­.Якo­влe­в. – М.: Проспект,1999, – 453 c­.

13. Прo­хo­рo­в, A­.O­. Пc­ихичe­c­киe­ c­o­c­тo­яния и их проявления в учe­бнo­м прoцe­c­c­e­ / A­.O­. Прo­хo­рo­в. – СПб.: «Академический проект», 1991. – 364c­.

14. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2004. – 701 с.

15. Himmelstein, D. An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. / Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. // International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations, 9(2), – Р. 1-21.

16. Green, C.S. Learning, attentional control, and action video games. / Green, C.S., Bavelier D. – Curr Biol. 2012; 22(6). – Р.197- 206.

17. Trick, L. M. Multiple-object tracking in children: The ‘‘Catch the Spies’’ task. / Trick, L. M., Jaspers-Fayer, F., Sethi, N. // Cognitive Development, 20, – Р. 373–387.

18. Dan Chiappe Corrigendum to ‘Improving Multi-tasking Ability Through Action Videogames [JERG 44/2 (2013) 278–284] / Dan Chiappe, Mark Conger, Janet Liao, J. Lynn Caldwell, Kim-Phuong L. Vu // Applied Ergonomics, Volume 44, Issue 5, September 2013 – р.850

19. Naubert, S. The Philosophy of Computer Games Conference, Madrid 2012 Cybersport 2.0: Ethical Dimensions of Videogames as Sport / Sean Naubert, Hemphill, Dennis.// «Cybersport.«Journal of Philosophy of Sport 32 (2005) Human Kinetics Inc.: – Р. 195-207.

20. Railsback D., Caporusso N. Investigating the Human Factors in eSports Performance. In: Ahram T. (Eds) Advances in Human Factors in Wearable Technologies and Game Design. / Railsback D., Caporusso N. – AHFE 2018. – Р. 108-114

21. Стрельникова, И. В. Психоэмоциональное состояние киберспортсменов перед соревнованием / И.В. Стрельникова, Г.В. Стрельникова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2013. Т. 1. №. 1. – С. 322-324.

22. Симонова, Н. А., Петрушкина Н. П. Эффективность применения нетрадиционных методов улучшения свойств нервной системы у хоккеистов пубертатного возраста / Н.А. Симонова, Н.П. Петрушкина //Здоровье для всех. 2015. – С. 325-328.

23. Bányai, F., Stud The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review / Bányai, F., Griffiths, M.D., Király, O. et al. J Gambl // Journal of Gambling Studies volume 35, – Р. 351–365

24. Nick Yee. Motivations for Play in Online Games / Nick Yee // CyberPsychology & Behavior.Dec 2006. – Р. 75-85

25. Макалатия, А.Г. Мотивация в компьютерных играх / А.Г. Маклацкая // 3-я Российская конференция по экологической психологии (Москва, 15-17 сентября 2003 г.): тез. М. 2003. – С.358-361.

26. Фомичёва, Ю.В. Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлечённости компьютерными играми / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 1991. № 3. – С. 27- 39.

27. Юрков, А.А. Типологизация пользователей онлайн-игр и их мотивация / А.А. Юрков // Знание. Понимание. Умение. – М: МосГУ, 2012. – №3. – С.301-304.

28. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. выш. пед. учеб. заведений: / Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянова. – 2-е изд., дораб. –М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

29. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.П.Ильин. – СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

30. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 246 с.

31. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте / А.В.Гришина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008 г. – №88. – С. 77- 81.

32. Смолл, Г. Мозг онлайн: Человек в эпоху Интернета / Г, Смолл, Г.Ворган. – М.: КоЛибри, 2011. – 352 с.

33. Khodakovskaia O.V. Problematic Internet Usage and the Meaning-Based Regulation of Activity Among Adolescents. / In: Alexandrov D., Boukhanovsky A., Chugunov A., Kabanov Y., Koltsova O. (eds) // Digital Transformation and Global Society. DTGS 2018. Communications in Computer and Information Science, vol 859. Springer, Cham – Р. 322-341

34. Чебыкина, Н.Н. Влияние компьютерных игр на человека / Н.Н.Чебыкина // Теория и практика профессионального образования: педагогический поиск: сборник научных трудов. – Екатеринбург, 2007. - Вып. 9. – С. 193-194.

35. Стрельникова, Г.В. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах / Г.В. Стрельникова, И.В. Стрельникова, Е.Л. Янкин // Наука и спорта: современные тенденции. Казань: Поволжская гос. академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. Т. 12, №3 (12). – С. 64- 69.

36. Богачева, Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров / Н.В.Богачева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – М.: Факультет психологии МГУ, 2014. – №4. – С. 120-130.

37. Богачева, Н.В. Психология киберспорта как новое направление спортивной психологии / Н.В.Богачева, Д.В.Смит // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Рудиковские чтения» (5-7 июня 2012 г.). – М., 2012. – С. 12-15.

38. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А.Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – М.: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2011. – Т. 8, № 4. – С.35-58.

39. Lieberman D. A. What Can We Learn From Playing Interactive Games? / Lieberman D. A. // Playing video games: motives, responses, and consequences / Ed. by Vorderer P., Bryant J. Mahwah, NJ: LEA Publ.2006. – P. 379–398.

40. Бубеев, Ю.А. Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. / Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В. Козлов – М.: Слово, 2008. –160 с.

41. Буянова, А.В. Киберспортсмены – особенности трудо-правового статуса / А.В. Буянова // Пробелы в российском законодательстве. 2015. № 5. – С. 97–101.

42. Ванюкова, Т.В. Киберспорт как актуальное направление в развитии студенческого спорта / Т.В. Ванюкова, Н.А. Кошутина, А.С. Тепайкина // Современный город: социальность, культуры, жизнь людей: матер. XVII Междунар. науч.-практ. конф. 2014. – С. 567–570.

43. Корчемная, Н.В. Мастер-класс «Компьютерные игры в спорте» / Н.В. Корчемная, М.Ю. Комбаров // Человек играющий: сб. науч.-метод. матер. СПб., 2016. – С. 106–110.

**Приложение А**

**Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

**Шкала ситуативной тревожности**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не  задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала личностной тревожности**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **21** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Приложение Б**

**Опросник НПН**

Инструкция: заполните правую часть бланка, отмечая знаком «+» те строки, содержание которых соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время. Фамилия, имя, отчество........................................ Пол.......................................................... Возраст ...................................................... Вид деятельности (работа, ожидание экзамена, процедуры и др.) Профессиональная принадлежность.............................

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
| №  **п/п** | **Характер признака** | **Отметка**  **испытуемого** |
| **1** | Наличие физического дискомфорта:  A. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений  Б. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе (не причиняющие беспокойства)  B. Наличие многочисленных разнообразных неприятных ощущений, причиняющих беспокойство, мешающих работе, деятельности |  |
| 2 | Наличие болевых ощущений:  A. Полное отсутствие каких-либо болей  Б. Болевые ощущения появляются лишь изредка, быстро исчезают и не мешают работе  B. Есть постоянные болевые ощущения, серьезно беспокоящие и мешающие работе |  |
| 3 | Температурные ощущения:  A. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела  Б. Ощущение тепла, повышения температуры тела  B. Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба |  |
| 4 | Состояние мышечного тонуса:  A. Обычный, неизмененный мышечный тонус  Б. Умеренное повышение мышечного тонуса, чувство умеренного мышечного напряжения  B. Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик) мышц лица, губ, век |  |
| 5 | Координация движений:  A. Обычная, неизмененная координация движений  Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости, точности, ловкости, координированности движений во время работы, письма  B. Снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение при выполнении мелких движений, требующих высокой точности |  |
| №  **п/п** | **Характер признака** | **Отметка**  **испытуемого** |
| 6 | Двигательная активность в целом:  A. Обычная, неизменная двигательная активность  Б. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений  B. Резкое усиление общей двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела |  |
| 7 | Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:  A. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца  Б. Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания и не мешающее работе  B. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца — резкое сердцебиение, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в области сердца |  |
| 8 | Ощущения (и проявления) со стороны желудочно-кишечного тракта:  A. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе Б. Единичные, быстро проходящие, не причиняющие беспокойства, не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание» в животе  B. Выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды |  |
| 9 | Проявление со стороны органов дыхания:  A. Отсутствие каких-либо ощущений  Б. Увеличение глубины и учащение дыхания, не причиняющие беспокойства и не мешающие работе  B. Значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комок в горле» |  |
| 10 | Проявления со стороны выделительной системы:  A. Отсутствие каких-либо изменений  Б. Умеренная активизация выделительной функции — более частое, чем обычно, желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть)  B. Резкое учащение позывов в туалет, трудность или невозможность воздержаться |  |
| 11 | Состояние потоотделения:  A. Обычное потоотделение, без каких-либо изменений Б. Умеренное усиление потоотделения  B. Появление обильного холодного пота |  |
| 12 | Состояние слизистой оболочки полости рта:  A. Обычное состояние, без каких-либо изменений Б. Умеренное увеличение слюноотделения  B. Ощущение сухости во рту |  |
| №  **п/п** | **Характер признака** | **Отметка**  **испытуемого** |
| 13 | Окраска кожных покровов:  A. Обычная окраска кожи лица, рук, шеи Б. Покраснение кожи лица, рук, шеи  B. Побледнение кожи лица, рук, шеи, появление на коже «мраморного» (пятнистого) оттенка |  |
| 14 | Восприимчивость к внешним раздражениям, чувствительность:  A. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность  Б. Умеренное повышение чувствительности, восприимчивости к внешним раздражениям, не отвлекающее от работы  B. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях |  |
| 15 | Чувство уверенности в себе, в своих силах:  A. Обычное состояние, отсутствие каких-либо изменений Б. Повышение уверенности в себе, вера в успех  B. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала |  |
| 16 | Настроение:  A. Обычное, неизмененное настроение  Б. Приподнятое, повышенное настроение, чувство подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой  B. Сниженное настроение, чувство подавленности |  |
| 17 | Особенности сна:  A. Нормальный, обычный сон  Б. Крепкий, освежающий сон накануне  B. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких ночей, в том числе и накануне |  |
| 18 | Особенности эмоционального состояния в целом:  A. Отсутствие каких-либо изменений в сфере чувств и эмоций Б. Чувство озабоченности, ответственности, появление азарта, положительно окрашенной злости  B. Чувство страха, паники, отчаяния |  |
| 19 | Помехоустойчивость:  A. Обычное состояние, без каких-либо изменений  Б. Повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей  B. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при наличии отвлекающих раздражителей |  |
| 20 | Особенности речи:  A. Обычная, неизмененная речь  Б. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (грамотности, логичности)  B. Нарушение речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь |  |
| №  п/п | Характер признака | Отметка  испытуемого |
| 21 | Общая оценка психического состояния:  A. Обычное, неизмененное состояние  Б. Состояние внутренней собранности, повышенной готовности к работе, подъем душевных сил, мобилизованность, высокий психический тонус  B. Чувство усталости, безразличия, рассеянности, несо бранности, апатии, снижение психического тонуса |  |
| 22 | Особенности памяти:  A. Обычная, неизмененная память Б. Улучшение памяти, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент  B. Ухудшение памяти |  |
| 23 | Особенности внимания:  A. Обычное внимание, без каких-либо изменений  Б. Улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел  B. Ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на выполняемой работе, отвлекаемость |  |
| 24 | Сообразительность:  A. Обычная сообразительность, без каких-либо изменений Б. Улучшение сообразительности, высокая находчивость  B. Растерянность, ухудшение сообразительности |  |
| 25 | Умственная работоспособность:  A. Обычная умственная работоспособность  Б. Повышение умственной работоспособности  B. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость |  |
| 26 | Явление психического дискомфорта:  A. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний, связанных с психическим состоянием  Б. Единичные, слабовыраженные изменения психического состояния, не мешающие работе и не причиняющие беспокойства, чувство психического комфорта  B. Резко выраженные и многочисленные проявления психического дискомфорта, неприятное общее психическое состояние, ухудшение самочувствия, мешающее работе |  |
| 27 | Степень распространенности (генерализованности) признаков напряжения:  A. Единичные и слабовыраженные признаки напряжения, не привлекающие к себе внимания  Б. Отчетливые признаки напряжения, которые сопутствуют повышенной работоспособности и успешной деятельности  B. Большое количество разнообразных неприятных проявлений нервно-психического напряжения, наблюдающихся со стороны многих органов и систем организма и существенно мешающих работе |  |
| №  **п/п** | **Характер признака** | **Отметка**  **испытуемого** |
| 28 | Частота возникновения состояния напряжения:  A. Напряжение возникает очень редко  Б. Напряжение развивается часто, но только при наличии реально трудных ситуаций  B. Напряжение развивается весьма часто и нередко в тех случаях, когда для него нет достаточных причин |  |
| 29 | Продолжительность состояния нервно-психического напряжения:  A. Напряжение продолжается очень короткий срок и полностью исчезает, как только миновала сложная ситуация  Б. Напряжение продолжается в течение всего периода пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения работы  B. Напряжение длится необычайно долго (несколько часов и более) и не прекращается даже после исчезновения трудной ситуации |  |
| 30 | Общая степень выраженности напряжения:  A. Полное отсутствие напряжения либо весьма слабая его степень  Б. Умеренно выраженное напряжение  B. Резко выраженное, чрезмерное нервно-психическое напряжение |  |

**Обработка результатов и их характеристика.**После заполнения испытуемым правой части опросника производится подсчет набранных баллов. При этом за знак «+», поставленный против подпункта А, начисляется 1 очко; поставленный против подпункта Б, начисляется 2 очка; поставленный против подпункта В, начисляется 3 очка. Максимальное количество очков, которое может набрать испытуемый, равно 90, минимальное количество равно 30 баллам, когда испытуемый отрицает наличие у себя каких-либо проявлений нервно-психического напряжения.

**Приложение В**

**Результаты психодиагностического исследования**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина** | | | | **Опросник НПН** | |
| **Балл** | **Уровень** | **Балл** | **Уровень** | **Балл** | **Уровень** |
| **Киберспортсмены** | | | | | | |
| 1 | 32 | ср | 31 | ср | 32 | низ |
| 2 | 25 | низ | 45 | ср | 51 | ср |
| 3 | 48 | выс | 25 | низ | 72 | выс |
| 4 | 29 | низ | 11 | низ | 66 | ср |
| 5 | 50 | выс | 18 | низ | 58 | ср |
| 6 | 10 | низ | 46 | выс | 45 | низ |
| 7 | 42 | ср | 18 | низ | 58 | ср |
| 8 | 20 | низ | 17 | низ | 59 | ср |
| 9 | 45 | ср | 48 | выс | 47 | низ |
| 10 | 24 | низ | 52 | выс | 65 | ср |
| 11 | 23 | низ | 42 | ср | 62 | ср |
| 12 | 49 | выс | 38 | ср | 81 | выс |
| 13 | 36 | ср | 12 | низ | 49 | низ |
| 14 | 17 | низ | 39 | ср | 35 | низ |
| 15 | 27 | низ | 32 | ср | 89 | выс |
| 16 | 47 | выс | 55 | выс | 68 | ср |
| 17 | 38 | ср | 25 | низ | 61 | ср |
| 18 | 18 | низ | 26 | низ | 83 | выс |
| 19 | 39 | ср | 50 | выс | 31 | низ |
| 20 | 36 | ср | 51 | выс | 90 | выс |
| 21 | 16 | низ | 27 | низ | 62 | ср |
| 22 | 13 | низ | 40 | ср | 64 | ср |
| 23 | 18 | низ | 53 | выс | 33 | низ |
| 24 | 25 | низ | 57 | выс | 35 | низ |
| 25 | 56 | выс | 35 | ср | 59 | ср |
| 26 | 41 | ср | 23 | низ | 51 | ср |
| 27 | 51 | выс | 20 | низ | 78 | выс |
| 28 | 43 | ср | 41 | ср | 57 | ср |
| 29 | 17 | низ | 40 | ср | 59 | ср |
| 30 | 20 | низ | 12 | низ | 61 | ср |
| **Не связанные с киберспортом** | | | | | | |
| 1 | 18 | низ | 12 | низ | 56 | ср |
| 2 | 32 | ср | 47 | выс | 60 | ср |
| 3 | 38 | ср | 31 | ср | 32 | низ |
| 4 | 41 | ср | 49 | выс | 88 | выс |
| 5 | 42 | ср | 53 | выс | 72 | выс |
| 6 | 40 | ср | 35 | ср | 68 | ср |
| 7 | 38 | ср | 37 | ср | 38 | низ |
| 8 | 32 | ср | 23 | низ | 38 | низ |
| 9 | 31 | ср | 52 | выс | 67 | ср |
| 10 | 49 | выс | 39 | ср | 73 | выс |
| 11 | 46 | выс | 41 | ср | 67 | ср |
| 12 | 15 | низ | 42 | ср | 75 | выс |
| 13 | 17 | низ | 52 | выс | 52 | ср |
| 14 | 21 | низ | 49 | выс | 36 | низ |
| 15 | 27 | низ | 43 | ср | 31 | низ |
| 16 | 56 | выс | 24 | низ | 62 | ср |
| 17 | 39 | ср | 38 | ср | 56 | ср |
| 18 | 21 | низ | 29 | низ | 47 | низ |
| 19 | 37 | выс | 42 | ср | 89 | выс |
| 20 | 17 | низ | 18 | низ | 61 | ср |
| 21 | 11 | низ | 29 | низ | 62 | ср |
| 22 | 32 | ср | 27 | низ | 32 | низ |
| 23 | 55 | выс | 22 | низ | 84 | выс |
| 24 | 52 | выс | 33 | ср | 53 | ср |
| 25 | 49 | выс | 38 | ср | 45 | низ |
| 26 | 46 | выс | 35 | ср | 49 | низ |
| 27 | 23 | низ | 46 | выс | 64 | ср |
| 28 | 29 | низ | 40 | ср | 70 | ср |
| 29 | 24 | низ | 21 | низ | 32 | низ |
| 30 | 24 | низ | 19 | низ | 39 | низ |