

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ КОРЕКЦІЙНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Дипломна робота
(магістра)**

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ СПОРТИВНОЇ НЕВРОТИЗАЦІЇ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Pss1-M19z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
**Ліщук (Сторожук) Лілія
Володимирівна**

Керівник:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Івашкевич Едуард Зенонович,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Проблема невротизації у психолого-педагогічних та медичних дослідженнях	8
1.2. Основні причини виникнення невротичних розладів	7
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ СПОРТИВНОЇ НЕВРОТИЗАЦІЇ	25
2.1. Психологічні особливості спортивної діяльності футболістів.....	25
2.2. Спортивна невротизація як складова професійної діяльності	36
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК СПОРТИВНОЇ НЕВРОТИЗАЦІЇ ЮНІОРІВ-ФУТБОЛІСТІВ .	45
3.1. Процедура і методика проведення дослідження	45
3.2. Результати емпіричного дослідження	53
3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	59
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Через потужний розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій, діджиталізації усіх сфер життя, водночас зростання соціально-економічних конфліктів чимало галузей трудової життєдіяльності людини пов'язані із нервово-психічною напругою. Це також торкається такого складного та важливого виду людської діяльності як спорт. Проведення змагань, де від спортсмена вимагається повна віддача, робота на межі своїх можливостей, створюються ситуації, у яких спортсменові необхідно регулювати свій психічний стан. Якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен погано керує своїм психічним станом, виникає надмірна психічна напруга, що знижує ефективність діяльності, приводить до її дезорганізації, та в результаті до поразки, а це може спричинити втрату впевненості в собі, до психічного стресу та невротизації.

Урбанізація, прискорення темпу життя, соціальні та інформаційні перевантаження, підсилюючи цю напругу, часто сприяють виникненню і розвитку прикордонних форм нервово-психічної патології, що виводить питання психогігієни, психопрофілактики до низки найважливіших завдань охорони психічного здоров'я людини (Ю.А. Александровський, Ф.Б. Березін, Б.Д. Карвасарський, А. Окаша, Б.С. Положій, Г.М. Яковлев та ін.). Вирішення цих проблем зв'язано, насамперед, із необхідністю ранньої діагностики субклінічних проявів такого роду станів, зокрема, невротизації, психосоматичних скарг і схильності до них. Важливу роль тут відіграє діагностика акцентуації характеру, яка під впливом психотравмуючих чинників здатна переходити в патологічний стан (Д.О. Леонгард, А.Є. Лічко та ін.).

Сучасна людина, спортсмен, знаходячись у ситуації загальної нестабільності, піддається різним діям як біологічних, так і соціальних чинників, які нерідко носять негативний характер. Поєднання несприятливих

умов середовища і зростання нервово-психічної напруженості збільшують рівень невротизації всіх представників людської популяції (І.В. Матієшин, В.В. Ніколаєва, О.Т. Соколова, Г.К. Ушаков). Особливо сприйнятливим до різних психостресових чинників, що впливають на людину, є юнацький вік, як найбільш важливий перехідний період в становленні особистості (Б.А. Бараш, А.Ю. Варє, І.С. Кон, Р. Крайг та ін.).

Означена проблема є актуальною, оскільки сьогодні спостерігається досить високий рівень невротизації підростаючого покоління, що, при постійній дії психотравмуючої ситуації, може привести до розвитку нервово-психічних і психосоматичних розладів.

Таке дослідження могло б сприяти глибшому розумінню причин формування невротизації у спортсменів-юніорів та розробці засобів їхньої попередження та регуляції, а також виховання емоційних властивостей особистості, що сприяють високій емоційній стійкості.

Об’єкт дослідження – феномен невротизації особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості спортивної невротизації юних спортсменів-футболістів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних ознак спортивної невротизації юніорів-футболістів, складання методичних рекомендацій щодо попередження проявів невротизації у спортсменів-футболістів.

Згідно з поставленою метою і висунутою гіпотезою було сформульовано такі **завдання**:

- зробити повний аналіз теоретико-методологічної психологічної літератури;
- окреслити психологічні параметри спортивної невротизації юніорів-футболістів;
- провести емпіричне дослідження, узагальнити та систематизувати його дані;

- розробити низку рекомендації щодо попередження проявів невротизації у спортсменів-футболістів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення психологічної науки про причини та ознаки невротизації особистості: підходи до розуміння невротичних розладів (О. Басюк); професійна невротизація: методологія і практика (В.Р. Кощій); критерії діагностики психофізіологічного стану спортсменів (Л.Д. Коняєва, Г.В. Коробейніков); тенденції розвитку техніки гри у футбол (О.В. Бабич).

Методи дослідження. Методи теоретичного та емпіричного дослідження, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, а також методики: шкала для психологічної експрес-діагностики рівня невротизації (РН), методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л.І. Вассермана в (модифікації В.В. Бойка), методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмішека, Шістнадцяти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (скорочений варіант) і опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої); методи математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента).

База дослідження. Дослідження проводилось упродовж вересня-жовтня 2020 року, базою якого стала Чемеровецька дитячо-юнацька спортивна школа, смт. Чемерівці Хмельницької області. У дослідженні взяли участь 50 спортсменів, які займаються на відділенні футболу у Чемеровецькій дитячо-юнацькій спортивній школі. З них 35 дівчат і 15 хлопців, віком 16-17 років.

Наукова новизна дослідження полягає в організації та здійсненні процесу вивчення психологічних ознак спортивної невротизації на відповідному контингенті спортсменів та складання методичних рекомендації щодо профілактики невротизації у спортсменів.

Практичне значення дослідження полягає у підборі діагностичних засобів з метою визначення різнорівневих проявів невротизації та психосоматичних порушень у юніорів-футболістів. Узагальнені результати

дослідження можуть бути використані під час роботи практичних психологів та тренерів-викладачів зі спортсменами.

Апробація та впровадження результатів. Основні результати дослідження доповідались та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на звітній науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДРС у 2019-2020 навчальному році зі спеціальності «Психологія» (Кам'янець-Подільський, 10-23 вересня 2020 р.), на VI Міжнародній науково-практичній конференції Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи на пошану професора А.І. Шинкарюка та до 102 річниці заснування Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (27 жовтня 2020 р., м. Кам'янець-Подільський), на VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2020 р.), на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 14 лютого 2020 р.), на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р.), на VI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2021 р.), на XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2021 р.) та знайшли відображення у публікації автора.

Публікації. Сторожук Л.В. Психологічні ознаки спортивної невротизації спортсменів-юніорів. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі, 15 лютого 2021 р.* : Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. С.Д. Максименка,

Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021.
С. 118–120.

Структура та обсяг випускової роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи та додатки викладено на 78 сторінках. Робота містить 3 рисунки, додатки.

ВИСНОВКИ

У першій частині магістерської роботи було розкрито поняття неврозу, невротизації, розглядалися історичні підходи до етіопатогенезу неврозів, а також основні фізіологічні механізми їх формування, було проаналізовано основні фактори спортивної невротизації як складової професійної діяльності, а також розглядалося питання специфіки спортивної діяльності з футболу. На основному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження психологічних ознак спортивної невротизації юніорів-футболістів за допомогою таких методик: шкали психологічної експрес-діагностики рівня невротизації (РН), методики діагностики рівня соціальної фрустрації Л.І. Вассермана в (модифікації В.В. Бойка), методики визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмішека, Шістнадцяти факторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (скорочений варіант) і опитувальника САН.

На заключному етапі роботи було проаналізовано результати емпіричного дослідження. Встановлено, що юніорам-футболістам, які отримали за шкалою психологічної експрес-діагностики рівня невротизації низький рівень невротизації 32% спортсменів, притаманні такі особистісні характеристики як постійне перебування у піднесеному настрої, висока активність, товарицькість, підвищена балакучість, прямолінійність, оптимістичне ставлення до життя.

Для спортсменів-юніорів із середнім або невизначеним рівнем невротизації 44% властивим є завищена самооцінка, вміння залагоджувати спірні питання, співпрацювати з людьми, піклуватись про них, серйозність у всьому, а також потреба та прагнення справити враження на людей, бути в центрі уваги.

Для спортсменів-юніорів із високим рівнем невротизації 24% притаманні такі психологічні ознаки: емоційна лабільність, мінливість, домінування емоцій над інтелектом, сміливість, готовність ризикувати, багатство

емоційних реакцій, залежність поведінки від емоцій, недисциплінованість, недотримання вимог та правил, внутрішня конфліктність, напруженість, роздратування, нетерплячість.

Встановлено, що також рівень невротизації залежить від типу акцентуації характеру. Так спортсменам із високим рівнем невротизації характерні такі типи: тривожно-боязливий, неврівноважений, циклотомічний та афективно-екзальтований.

Між шкалами всіх методик проводилася кореляція, яка підтвердила кореляційний зв'язок між деякими шкалами методик, що свідчить про те, що наша гіпотеза підтвердилась лише частково.

У підсумку загальну картину нашого дослідження психологічних ознак спортивної невротизації юніорів-футболістів можна представити так:

1. Фундаментальним у розумінні невротизації є поняття невроз – це захворювання, в основі якого лежить порушення, зрив вищої нервової діяльності, викликане перенапруженням основних кіркових процесів (гальмування або збудження) чи перенапруженням їх рухомості в результаті впливу психічної травми або тривалої перевтоми.

2. Невротизація – це варіативна особистісна змінна, яка відображає особливості людини (стани), що динамічно змінюються, та відносно більш статичні властивості особистості. Невротизація формується під впливом трьох класів психічних явищ: емоційно-мотиваційні особливості особистості; психосоматична симптоматика; стан людини та її самопочуття.

3. Спортивні ігри (зокрема футбол) відносяться до видів спортивної діяльності, які пов'язані із: нестационарними умовами середовища (постійна зміна ситуацій при необхідності швидко сприймати їх, приймати і реалізовувати творчі рішення при активному протиборстві суперників та дефіциті часу); ситуативним характером діяльності (відсутність стереотипних рухових програм та умов рішення завдань), високою психічною напруженістю, динамізмом, залежністю результату від характеру

протидії суперника; наявністю проблемних тактичних ситуацій, необхідністю безперервно вирішувати оперативні завдання (спортивно-оперативна діяльність) та долати постійно виникаючі стресові ситуації; моторною і психологічною складністю та конфліктним характером діяльності; рухливим емоційним фоном (контрастність емоцій), що ускладнює орієнтування.

4. Сучасний футбол характеризується значним збільшенням тижневих тренувальних навантажень. Це, зокрема, призводить до зростання психічних навантажень. Монотонність тренувального процесу, викликана багаторазовим повторенням тих самих вправ, рухів, що сприяють їхньому вдосконаленню, одноманітність обстановки тренування призводять не тільки до фізичного стомлення, але викликають величезну психічну напругу, стрес, невротизацію. Це вимагає ретельно передбаченої та продуманої, систематичної психологічної підготовки, насамперед навчання спортсменів методам самоконтролю і психорегуляції та запобігання виникнення невротичних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Семенов Ю.Н., Кислицын А.Н., Иванов С.В. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям variability сердечного ритма. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 1. С. 2–4.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Прогресс, 1995. С. 117–121.
3. Айрапетянц М.Г., Вейн А.М. Неврозы в эксперименте и в клинике. Москва : Наука, 1992. 512 с.
4. Алексеев Ж.Б., Серова Л.К. Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх. *Теория и практика физич. Культуры*. 1998. № 8. С.63–68.
5. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 272 с.
6. Буянов М.Ю. Системные психоневрологические расстройства у детей и подростков. Москва, 1995. С. 98–215.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев, 1989. 265 с.
8. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. *Физкультура и спорт*, 2004. С. 52–61.
9. Волинкина Г.Ю., Суворован.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека. Ленинград, 1981. С. 152–156.
10. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
11. Вяткина Б.А. Управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва : Физкультура и спорт, 1981. С. 212–216.
12. Галецька І.І. Методики дослідження неврозів. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. №4. С.24–25.
13. Галецька І.І. Невротизація особистості: психофізіологічні аспекти.

Проблема личности в современной науке: результаты та перспективы досліджень. Збірник доповідей наукової конференції 23-25 березня 1998р. Київ, 1999. С. 90–93.

14. Генів Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1971. С. 88–92.
15. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности. Москва, 2002. 208 с.
16. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). *Теория и практика физической культуры.* 2003. №2. С.24–26, 39–40.
17. Горбунов Ю.Я., Самулкин С.Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта. *Теория и практика физической культуры,* 2005. № 2. С. 25–26, 39–41.
18. Демчишин А.А., Железняк Ю.Д. Основы волейбола. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 166 с.
19. Евсеева В.К. Особенности психологических действий волейболистов / В.К. Евсеева. // <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n4/p9-14.htm>
20. Железняк Ю.Д. К мастерству в футболе. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 224 с.
21. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: этиология и патогенез. Москва, 1988. С. 204–275.
22. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Санкт-Петербург, 2001. С. 158–195.
23. Ивойлов А.В. Футбол (техника, тактика, тренировка). Минск : Высшая школа, 2002. 144 с.
24. Ивойлов А.В. Футбол для всех. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 320 с.

25. Ильин Е.П., Киселев Ю.Я., Сафонов В.К. Психология спорта. Современные направления в психологии. Учебное пособие. Ленинград: Ленинградский университет, 1989. 96 с.
26. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412с.
27. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 352 с.
28. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1987. С. 311–315.
29. Каменецкий Д.А. Неврология и психотерапия. Москва, 2002. С. 142–147.
30. Карвасарский Б.Д. Неврозы. Москва, 1990. С. 145–210.
31. Кардаш В., Кардаш Н. Диференційна діагностика неврозів (методичні рекомендації). Луцьк: Інститут соц. наук Волинс. держ. університету ім. Лесі Українки, 2000. 128 с.
32. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Москва : Здоровья, 2007. 183с.
33. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. Москва : Класс, 2001. С. 58–63.
34. Киселев Ю.Я., Бакуменко А.А., Варакин Б.А. Исследование индивидуально-психологических особенностей и психомоторики у спортсменов различной квалификации в различных видах спорта. Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. Москва, 2005. С.110–124.
35. Клиническая психология. Под ред. М. Перре, У. Бауманна. Санкт-Петербург, 2003. С. 91–102.
36. Коробейников Г.В., Мазманян К.Р., Медвидчук К.В., Коняева Л.Д., Россоха Г.В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів. Метод посібник. Київ, 2008. 64 с.
37. Кречмер Э. Медицинская психология. Санкт-Петербург, 1998. С. 56–62.

38. Лакосина Н.Д., Трунова М.М. Неврозы, невротические развития личности и психопатии. *Клиника и лечение*. Москва : Медицина, 1994. 192с.
39. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1990. С. 18–21.
40. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Москва, 2003. С. 47–50.
41. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика : справочник практического психолога Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 992 с.
42. Матієшин І.В. Спортивна невротизація людини: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. Вип. 20. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. 374–384.
43. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство. Москва : МЕДпресс, 1998. 592 с.
44. Мостова Т.І. Скільки дітей, стільки неврозів. *Будьмо здорові*. 2002. № 10. С. 25. (Шкільні, родинні неврози. Поради психолога).
45. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Ленинград, 1990. С. 203–207.
46. Наранхо К. Характер и невроз: интегративное обозрение. Информационный центр психоаналитической культуры. Санкт-Петербург, Минск : ЗАО «Диалог»– ИП «Лоаць», 2008. С. 23–28.
47. Оинума С. Уроки футбола. Пер. с яп. Клещев Ю.Н. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 112 с.
48. Омелаєнко І. Невротична поведінка: психолого-конфліктологічна характеристика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №9. С. 8–11.
49. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском в спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 557 с.

50. Родионов А. Психомоторные механизмы спортивно-оперативной деятельности. *Тезисы докладов Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы»*. Москва : 1998. Т. 2. С. 349–350.
51. Романовский В. Психогении. Невротические реакции, неврозы, невротики развития. Москва, 2002. 258 с.
52. Секач М.Ф. Психология здоровья. Москва, 2003. 192 с.
53. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 123 с.
54. Смулевич А.Б. Пограничные психические нарушения. В кн. руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. Москва, 1999. С. 154–196.
55. Спортивные игры: Учебник для физ. ин-тов / Под ред. Ю.И. Портных. Москва, 1995. 336 с.
56. Тарабина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
57. Телешевская М.Э. Неврастения. Киев : Здоровье, 1988. 168 с.
58. Титова Т.И. Футбол: развитие атлетических качеств и двигательных навыков в игре. Москва : Чистые пруды, 2006. 218 с.
59. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 335 с.
60. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства. М., 1987. С. 258–260.
61. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Санкт-Петербург, 2001. С. 48–52.
62. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. Санкт-Петербург, 1997. С. 102–124.
63. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы. Москва, 1993. С. 45–51.
64. Фрейдер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, упражнения, эксперименты Санкт-Петербург : прайм–ЕВРОЗНАК, 2002. С. 236–257.
65. Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. Москва, 1997. Т.2. С. 174–180.

66. Хорни К. Невроз и личностный рост. Москва : Прогресс, 1996. С. 48–53.
67. Цымбалюк Ж.А. Влияние свойств нервной системы на спортивную деятельность. Физ. воспитание студентов творческих специальностей / Под общ. ред. С.С. Ермакова. Харьков : ХХПИ, 1997. №4. С. 4–6.
68. Шапиро Д. Невротические стили. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. С. 146–159.
69. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза? Санкт-Петербург, 2000. 288 с.
70. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук 19.00.07. Москва, 1999. 47 с.