

Мочалова Светлана Викторовна

магистрант

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского»

г. Ярославль, Ярославская область

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА)

***Аннотация:** в статье исследуются особенности ценностно-смысловой сферы спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, на примере парашютного спорта. Актуальность работы обусловлена растущим интересом к психологии риска, саморегуляции и осознанности в условиях экстремальной активности. Цель исследования – выявить специфику ценностно-смысловой структуры личности парашютистов через анализ их мотивов, отношения к риску, жизни и смерти, а также личностных смыслов, возникающих в контексте парашютной практики. Эмпирическая база включает данные, полученные с помощью авторской анкеты, состоящей из шести тематических блоков. Метод исследования – качественный анализ с использованием контент-анализа. Полученные результаты показывают, что парашютный спорт способствует формированию экзистенциальной зрелости и смысловой регуляции, где риск воспринимается как ресурс для личностного роста и самореализации, а не только как угроза.*

***Ключевые слова:** ценностно-смысловая сфера, парашютный спорт, экстремальные виды спорта, саморегуляция, осознанность, риск, экзистенциальная свобода, личностное саморазвитие, смысловые ориентации, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, личностная регуляция, смысловое самоопределение.*

Ценностно-смысловая сфера в современной психологии рассматривается как ключевой регулятор поведения, обеспечивающий целостность личности,

мотивацию и устойчивость [13]. В концепции В. Франкла [20] поиск личного смысла выступает условием психологического здоровья и устойчивости перед стрессом. Смысловая регуляция лежит в основе личностной зрелости, нравственного выбора и самоактуализации [4; 8].

В экстремальных видах спорта эти процессы становятся критически важными. Здесь рискованное поведение, как показывают исследования, связано не с импульсивностью, а с развитой смысловой регуляцией и когнитивной оценкой ситуации [11], отражая деятельное отношение к миру и готовность к самопреодолению [22].

Исследования психологических особенностей спортсменов экстремального профиля [2, 3, 5; 6; 16; 19] показывают, что экстремальная деятельность формирует особый тип личности, ориентированный на преодоление, самореализацию и поиск внутреннего смысла через действие. В феноменологической концепции Э. Браймера [25] экстремальный спорт описывается как способ восстановления личностной целостности в условиях неопределённости и технологизированного мира.

С философско-антропологической точки зрения [19], экстремальный спорт выполняет компенсаторную функцию, возвращая человеку ощущение подлинности бытия. Парашютный спорт, как отмечает В.Г. Гайворонский [10], способствует формированию системы ценностных ориентаций и личностной зрелости.

В отечественной спортивной психологии [5, 14, 18] подчёркивается, что экстремальная деятельность требует развитой волевой регуляции и устойчивой системы смысложизненных ориентиров, определяющих выбор стратегий совладания со стрессом [27]. Эффективное копинг-поведение спортсмена связано с его ценностно-смысловой направленностью и способностью находить смысл в преодолении трудностей.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера спортсмена-парашютиста представляет собой сложную психологическую систему, интегрирующую мотивационные, когнитивные и эмоционально-волевые компоненты личности. Её исследование направлено на раскрытие механизмов психологической

устойчивости, специфики рискованного поведения и процессов смыслового самоопределения в экстремальных видах спорта.

В рамках эмпирического этапа исследования была разработана авторская анкета, состоящая из шести тематических блоков. Блоки включают следующие темы: вход в парашютный спорт; ценности и смыслы деятельности; кризисные моменты и их влияние; социальный контекст; будущее и завершение карьеры; экзистенциальные аспекты. Данная структура направлена на комплексное изучение мотивационной, эмоциональной, смысловой, социальной и экзистенциальной сфер личности спортсменов-парашютистов.

Данные обрабатывались методом тематического контент-анализа с выделением смысловых единиц, их кодированием и объединением в категории с оценкой частоты. Это позволило сохранить многомерность опыта при множественных ответах (сумма процентов $>100\%$). Интерпретация опиралась на экзистенциальный и субъектный подходы.

Выборку составили 30 спортсменов-парашютистов из различных парашютных клубов. Среди респондентов преобладают мужчины ($n = 20$), женщины представлены меньшей частью выборки ($n = 10$). (Рис. 1)



Рис. 1. Гендерное распределение испытуемых ($n=30$; данные в %)

Основная группа выборки – спортсмены в возрасте 30–60 лет (80%), что подтверждает связь парашютного спорта с личностной зрелостью. Наибольшую долю составляют спортсмены 30–44 лет (43,33%), следом идут группы 18–29 лет (13,33%) и 45–60 лет (36,67%). Небольшая часть участников старше 60 лет (6,67%) подтверждает возможность долгосрочной практики.

Анализ уровня подготовки по количеству выполненных прыжков ($n=30$) выявил следующее распределение (Рис. 2)



Рис. 2. Распределение испытуемых по опыту прыжков ($n=30$; данные в %)

Данная выборка репрезентативна и отражает группу спортсменов, для которых парашютный спорт является важной частью жизни и идентичности, позволяя исследовать устоявшуюся ценностно-смысловую систему личности.

Проанализируем первый блок авторской методики. Качественный анализ причин, по которым респонденты пришли в парашютный спорт показал преобладание внутренней, осознанной и личностно ориентированной мотивации по сравнению с внешними и ситуативными факторами. Главным стимулом (36,7%) стало внутреннее влечение к экстриму. Второй по значимости причиной (30,0%) стала идентификация с ценностями сообщества, такими как свобода и ответственность. Для 20,0% респондентов парашютный спорт стал продолжением активного образа жизни. Лишь 13,3% указали на внешние факторы, что подтверждает доминирование личностно ориентированных мотивов.

Для преодоления страха новички использовали в основном адаптивные стратегии. Примерно 40% респондентов сосредотачивались на рациональном изучении техники безопасности и доверии к системе. 56,6% применяли волевые и внутренне-регулятивные стратегии, включая сознательную настройку на успех (33,3%) и внутреннюю работу по снижению эмоциональных барьеров (23,3%). Также 20% опирались на социальную поддержку сообщества.

Таким образом, стратегии преодоления страха носили проблемно-ориентированный характер, демонстрируя внутренний локус контроля,

самоэффективность и конструктивную переоценку ситуации как личностного вызова. Эти результаты согласуются с общей картиной осознанной мотивации парашютистов.

Анализ эмоциональной динамики перед первым прыжком выявил ключевые паттерны трансформации напряжения. Наиболее частый сценарий (46,7%) – переход от волнения к уверенности с переоценкой приоритетов. У 33,3% страх сменялся обострённым восприятием реальности, а у такой же доли (33,3%) – глубокой концентрацией, менявшей отношение к повседневным трудностям. Реже отмечались внезапное осознание новых возможностей (6,7%) или изначальное доминирование радостного предвкушения (3,3%).

Таким образом, предпрыжковое напряжение, переработанное через осознанную мотивацию, выполняло мобилизующую функцию. Для парашютистов экстремальная деятельность становится пространством личностного роста, где страх интегрируется в общую систему ценностей, играя смыслообразующую роль.

Следующим этапом качественного анализа стало исследование трансформации системы ценностей личности (второй блок авторской методики), обусловленной занятиями парашютным спортом.

Ответ на открытый вопрос «Что значит для Вас парашютный спорт?» выявил его глубокую экзистенциальную значимость: инструмент преодоления рутины и достижения интенсивного бытия (53,3%); метафора жизненной позиции и ядро идентичности (40,0%); катализатор личностной трансформации (33,3%); практика осознанности (23,3%). Для большинства это не увлечение, а ключевая экзистенциальная практика самоопределения.

Анализ данных выявил устойчивую триаду ценностных ориентаций, формирующуюся под влиянием парашютной практики. У 70,0% испытуемых усиливается ценность самореализации через преодоление, что связано с ростом уверенности в собственных силах. Для 56,7% наблюдается усиление ценности интенсификации жизни – переживания её яркости и насыщенности. Для 43,3% ключевой становится ценность внутренней свободы, понимаемой как

психологическая автономия и преодоление внутренних барьеров. Отдельно отмечается инструментальная ценность риска (16,7%), воспринимаемого как управляемое условие для роста.

Следовательно, парашютный спорт способствует перестройке индивидуальной ценностной иерархии, смещая акценты в сторону доминирования внутренних, экзистенциальных и самореализующих ориентиров.

Особое внимание в исследовании уделено специфике отношения к риску, которое занимает центральное место в психологическом портрете парашютиста. Качественный анализ выявил внутренне согласованную структуру представлений, основанную на принципах осознанности и контроля. Преобладающая позиция среди участников (63,3%) воспринимает риск как возможность испытать себя при разумных мерах предосторожности, что соответствует модели рационального риск-поведения. Это подтверждается тем, что 46,7% респондентов осознанно принимают риск только после предварительного анализа ситуации, что свидетельствует о преобладании когнитивных механизмов. Существенным также является понимание риска как «вызова, поддающегося контролю благодаря подготовке» (30,0%).

Следовательно, отношение к риску характеризуется выраженной рациональностью: риск осмысливается как контролируемое условие деятельности. В целом он является не фактором дезорганизации, а интегрированным элементом системы саморегуляции, обеспечивающим надёжность в условиях объективной опасности.

Наиболее глубокие изменения выявлены в ответах на вопрос о восприятии смерти после начала занятий парашютным спортом. Анализ показал, что взаимодействие с объективной опасностью формирует у парашютистов более осмысленное и ценностное отношение к жизни и конечности. Переживание риска выполняет не дезорганизующую, а смыслообразующую и регулятивную функцию. Наиболее распространённым (40,0%) является изменение отношения к смерти – от страха к её принятию и уважению как естественной части жизни, усиливающей значимость каждого дня. Ещё 30,0% респондентов отмечают рост ценности

жизни благодаря осознанию её конечности. У 20,0% доминирует представление о том, что ценность жизни определяется именно её конечностью. При этом у части опрошенных (20,0%) отношение к смерти не изменилось, что может быть связано с исходно устойчивой системой ценностей и адаптированным отношением к риску.

Таким образом, в профессиональной среде парашютистов смерть не является дезорганизующим фактором, а включается в систему личностной саморегуляции как смысловой ориентир, способствующий развитию ответственности, осознанности и культуры безопасности.

Анализ данных, полученных по третьему блоку «Кризисные моменты и их влияние», позволяет выявить специфику переживания, осмысления и преодоления предельных ситуаций спортсменами-парашютистами. Результаты свидетельствуют о том, что столкновение с объективной опасностью и внутренними кризисами выполняет в контексте данной деятельности конструктивную, смыслообразующую функцию, выступая катализатором личностной интеграции и роста.

Большинство опрошенных (76,6%) субъективно переживали ситуации на грани жизни и смерти. Значимо, что около 90% из них характеризуют этот опыт не как травматический, а как эмоционально насыщенный и позитивный перелом, приводящий к глубокому осознанию ценности жизни. Рефлексивные высказывания респондентов («Осознал, что страх смерти естественен, но не должен ограничивать», «Переосмыслила ценность мгновений») отражают процесс интеграции критического опыта. Данный феномен соответствует концепции «продуктивного переживания» [9], в рамках которого кризис не подавляется, а преобразуется в ресурс развития, а также концепции «пограничной ситуации» [20] как условия экзистенциального обновления и углубления смысловой регуляции личности [13].

Исследование стратегий преодоления трудностей выявило характерный для парашютистов профиль, основанный на активной субъектной позиции, рациональном анализе и высоком эмоциональном контроле. Большинство респондентов (70,0%) отмечают сохранение хладнокровия и оперативное принятие

решений в критических обстоятельствах. Половина опрошенных (50,0%) акцентируют важность последующего анализа ошибок для повышения безопасности, а 46,7% рассматривают профессиональную подготовку как ключевой источник уверенности и контроля. Для 26,7% характерна когнитивная переоценка неудач, которые воспринимаются как ресурс для личностного роста. Доминирование таких активных, проблемно-ориентированных стратегий соответствует транзакционной модели совладания и подтверждает центральную роль развитой саморегуляции в обеспечении надежности экстремальной деятельности.

Данные о размышлениях относительно прекращения карьеры демонстрируют глубокую интеграцию парашютного спорта в идентичность спортсменов. Почти половина респондентов (47%) никогда не задумывались об уходе из спорта. Среди оставшихся 53%, отмечавших ситуативные мысли, подавляющее большинство преодолеvalo их благодаря доминирующим внутренним мотивам (стремление к свободе, личностному росту, интенсивным переживаниям).

Проведенный анализ позволяет заключить, что кризисные моменты в парашютном спорте служат для спортсменов важным контекстом саморазвития. Они инициируют глубокую экзистенциальную рефлексия, способствуют выработке рациональных стратегий совладания и укрепляют мотивационную устойчивость. Таким образом, экстремальная деятельность может выступать практикой личностного становления, где риск и преодоление интегрируются в систему смысловой саморегуляции.

Занятие парашютным спортом формирует особое профессиональное сообщество, которое служит ключевым социальным контекстом для спортсменов. Выявлена высокая групповая идентификация. Сообщество воспринимается как: команда, основанная на доверии и понимании рисков (53,3%); «вторая семья» – источник эмоциональной поддержки (43,3%); мотивационный ресурс, усиливающий уверенность (40,0%). Эта сплочённость снижает тревогу и повышает психологическую безопасность, выполняя регулятивную функцию [4], и соответствует представлениям о социальной поддержке как ключевом ресурсе совладания [24].

Спортсмены-парашютисты отмечают развитие важных качеств: стрессоустойчивость и командный дух (66,7%), ценностное отношение к жизни и умение использовать риск как ресурс роста (по 43,3%). Это указывает на формирование особой идентичности, где риск трансформируется из угрозы в инструмент самопознания [13, 20], что согласуется с концепциями рационального риск-поведения [11] и саморегуляции [7].

Таким образом, социальный контекст профессионального сообщества выступает ключевым ресурсом устойчивости. Его высокая сплочённость создает поддерживающую среду, способствующую формированию идентичности, интегрирующей ценности ответственности, доверия и осмысленного отношения к риску [13].

Анализ представлений спортсменов о будущем в парашютном спорте и завершении карьеры (пятый блок авторской методики) выявил осознанную и гибкую временную перспективу. Для большинства респондентов характерна ориентация на внутренние критерии, а не на внешние обязательства.

Наиболее распространённой установкой (60,0%) является ориентация на собственное физическое и психологическое состояние, где решение о продолжении основано на внутренней готовности. Эта позиция отражает высокий уровень саморегуляции [7]. Значительная часть спортсменов (43,3%) видит будущее в освоении новых дисциплин и горизонтов, рассматривая деятельность как пространство для непрерывной самореализации [4]. Для 30,0% спорт стал долгосрочной и неотъемлемой частью жизненного пути, что указывает на его глубокую интеграцию в идентичность. Отдельно выделяется установка на передачу опыта (10,0%), отражающая переход к ответственности за развитие сообщества – признак зрелой субъектной позиции [1].

Большинство парашютистов (66,7%) в настоящее время не планируют завершать карьеру, получая от деятельности значительный энергетический и смысловой ресурс. При этом конечность спортивного пути признаётся: 16,7% респондентов настраиваются на постепенную подготовку к завершению, а 10,0% рассматривают его как переход в новую роль (например, инструктора), что

обеспечивает смысловую преемственность. Лишь у 6,7% мысль о завершении вызывает спокойное сожаление. Такое принятие временных границ деятельности соответствует представлениям о личностной зрелости [8].

Анализ практических уроков, извлекаемых из спорта, демонстрирует их активный перенос в другие жизненные сферы. Наиболее часто респонденты отмечают развитие стрессоустойчивости и способности сохранять концентрацию в сложных ситуациях (63,3%), что рассматривается как универсальный ресурс [7, 11]. Более половины участников (56,7%) указывают на формирование умения осознанно принимать риск и действовать решительно, что соответствует модели рационального риск-поведения, где риск становится управляемой переменной [11]. Для 30,0% ключевым уроком стало осознание ценности командной поддержки и взаимопомощи, подчеркивая социальное измерение экстремального опыта [4, 13]. Лишь 10,0% опрошенных не отметили значимого переноса опыта.

Результаты свидетельствуют, что для парашютистов характерна осмысленная временная перспектива, гармонично сочетающая ориентацию на развитие и принятие конечности карьеры. Парашютный спорт интегрируется в жизненный путь как значимое пространство самореализации, ответственности и передачи опыта. Сформированные в спорте навыки и ценности (саморегуляция, рациональное отношение к риску, командность) активно переносятся в другие сферы жизни, выступая ресурсом личностной устойчивости.

Отношение к будущему и завершению карьеры отражает высокий уровень субъектности, автономной мотивации и смысловой регуляции, что соответствует теоретическим положениям А.Г. Асмолова, К.А. Абульхановой-Славской, Д.А. Леонтьева.

Анализ данных шестого блока «Экзистенциальные аспекты» выявил глубокое влияние парашютного спорта на экзистенциальное мировоззрение спортсменов, трансформирующее их восприятие жизни, времени, страха и собственных возможностей.

Наиболее часто (40,0%) респонденты отмечали изменение отношения к риску и рост смелости в принятии решений, что отражает переосмысление риска

как условия ответственного выбора. Для 26,7% ключевым стало осознание ценности жизни и уникальности момента, а для 20,0% – развитие способности принимать неопределённость. Эти результаты согласуются с положениями экзистенциальной логотерапии В. Франкла [20] и концепцией смысловой регуляции Д.А. Леонтьева [13].

Следующий аспект анализа был посвящён исследованию изменений субъективного восприятия времени. Подавляющее большинство (73,3%) отметили смещение фокуса с количества времени на его качество – насыщенность и осмысленность проживания. Это отражает переход от инструментального к экзистенциальному отношению ко времени, что соответствует идеям об оптимальном переживании [21] и субъектной позиции личности [4].

Особое место в структуре экзистенциального опыта парашютистов занимает переживание момента свободного падения.

Момент свободного падения для парашютистов наполнен глубоким символическим смыслом: для 34,0% это состояние полного присутствия «здесь и сейчас», а для 46,0% (суммарно) – переживание абсолютной свободы, доверия и полноты жизни. Данный опыт можно рассматривать как форму пикового переживания [15] или экзистенциального «момента бытия» [20], когда человек выходит за пределы повседневных ограничений и переживает целостность собственного существования.

Завершающим аспектом шестого блока стало исследование изменений в представлении о страхе.

Анализ показал трансформацию страха из дезорганизирующего фактора в ресурс саморегуляции. Для 37,0% респондентов ключевым стал навык управления страхом, для 30,0% – его использование как инструмента самопознания. Эти данные соответствуют когнитивной теории совладания [27] и теории волевой регуляции [11].

Таким образом, парашютный спорт подтверждает свою функцию особой экзистенциальной практики, где предельные переживания становятся источником смыслового обновления, внутренней устойчивости и личностной целостности.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о целостной и внутренне согласованной структуре ценностно-смысловой сферы спортсменов-парашютистов. Полученные эмпирические данные демонстрируют, что экстремальная деятельность в парашютном спорте представляет для них не источник ситуативного аффективного возбуждения, а осмысленную форму личностного и экзистенциального саморазвития.

Для данной деятельности характерно преобладание внутренней, автономной мотивации, ориентированной на самопознание и переживание свободы, а также доминирование экзистенциальных ценностей – жизни, ответственности и доверия. Важнейшим поддерживающим ресурсом выступает профессиональное сообщество, которое обеспечивает социальную и эмоциональную поддержку, усиливая психологическую устойчивость. Сформированная зрелая временная перспектива и развитые стратегии совладания позволяют спортсменам не только продуктивно действовать в условиях риска, но и интегрировать полученный опыт в общие жизненные стратегии, перенося навыки саморегуляции, принятия решений и командного взаимодействия в другие сферы жизни.

Таким образом, парашютный спорт может быть концептуализирован как особая экзистенциальная практика, системно способствующая формированию зрелой, осмысленной и ответственной личности. Результаты работы согласуются с широким спектром современных психологических концепций, что подтверждает непротиворечивость выявленной феноменологии. Ценностно-смысловая сфера спортсменов-экстремалов, вопреки стереотипным представлениям, отличается внутренней гармонией и служит прочной основой для последовательного личностного роста и самореализации.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 336 с. EDN TGCWVT
2. Андропова Н.В. Индивидуально-психологические особенности спортсменов-парашютистов / Н.В. Андропова, М.М. Елкина [Электронный ресурс] // Материалы XXII научно-практической конференции молодых ученых, 12 <https://interactive-plus.ru>

аспирантов и студентов Национального исследовательского Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарёва: в 3 частях. Ч. 3. – Саранск: Изд-во Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н. П. Огарёва, 2019. – С. 128–134. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37293518> [дата обращения: 02.10.2025]. EDN ZCWTKP

3. Аристова И.Л. Личностные особенности спортсменов-экстремалов / И.Л. Аристова, О.В. Паридуха [Электронный ресурс] // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2015. – №5. – С. 149–152. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24358092> [дата обращения: 02.09.2025]. EDN UNASUX

4. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл; Академия, 2007. – 528 с. EDN QXQIMT

5. Байковский Ю.В. Мотиваторы, определяющие выбор спортсменом экстремального вида деятельности / Ю.В. Байковский, А.Н. Блеер [Электронный ресурс] // Спортивный психолог. – 2017. – №1 [44]. – С. 74–78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29424725> [дата обращения: 10.10.2025]. EDN YTXKZX

6. Бершова А.С. О ключевых личностных характеристиках спортсмена экстремального профиля / А.С. Бершова, А.В. Непомнящий [Электронный ресурс] // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2017. – №1. – С. 69–75. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28341945> [дата обращения: 15.11.2025]. EDN XWFJOB

7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF

8. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 302 с.

9. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 238 с. EDN TPDZTN

10. Гайворонский В.Г. Роль парашютного спорта в формировании ценностных ориентаций молодежи / В.Г. Гайворонский [Электронный ресурс] // Наука и школа. – 2018. – №1. – С. 140–144. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-parashyutnogo-sporta-v-formirovanii-sistemy-tsennostnyh-orientatsiy-studencheskoy-molodezhi> [дата обращения: 02.12.2025]. EDN LAVUXJ
11. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределённости и риска / Т.В. Корнилова. – М.: Нестор-История, 2016. – 320 с. EDN CJNEUG
12. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
13. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.
14. Марищук Л.В. Психология: учебное пособие для студентов высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова; под науч. ред. Л. В. Марищук. – Минск: Тетсей, 2013. – 776 с.
15. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. / Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2018. – 400 с.
16. Миронов С.И. Психология экстремальных видов спорта / С.И. Миронов. – М.: Спорт, 2010. – 200 с.
17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн; составители, авторы комментариев и послесловия А.В. Брушлинский К.А. Абульханова-Славская. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 712 с. EDN MBNCMQ
18. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
19. Тимофеев А.И. Сущность и ценности экстремального спорта / А.И. Тимофеев, В.В. Кузнецова, А.И. Пешков [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 102–104. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=xcjrdg> [дата обращения: 20.11.2025]. EDN XCJRDG

20. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с. EDN YQCMMA

21. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

22. Шмелёв А.Г. Методика «Склонность к риску» / А.Г. Шмелёв // Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002. – С. 320–325.

23. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Класс, 2019. – 576 с.

24. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.

25. Brymer E., Schweitzer, R. Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sports // Journal of Health Psychology. – 2013. – Vol. 18, No. 4. – P. 477–487.

26. Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11. – P. 227–268.

27. Lazarus R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.