

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В. Н. Касаткин



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТСМЕНА

Москва, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| 1. Мотивация и психологическая устойчивость спортсмена | 5 |
| 1.1. Страх и мотивация. Движение или торможение? | 5 |
| 1.2. Способы повышения мотивации спортсменов | 9 |
| 1.3. Внутренняя и внешняя мотивация в спорте..... | 12 |
| 1.4. Психологическая устойчивость и жизнестойкость..... | 14 |
| 1.5. Практические упражнения | 15 |
| 1.5.1. Упражнение 1. Краткий опросник на оценку мотивационного состояния..... | 15 |
| 1.5.2. Упражнение 2. Оценка самодетерминации | 15 |
| 1.5.3. Упражнение 3. Постановка и визуализация цели | 16 |
| 1.5.4. Упражнение 4. Работа с мотивацией и поведением..... | 16 |
| 1.5.5. Упражнение 5. Работа с неудачами | 17 |
| 1.5.6. Упражнение 6. Субъективная оценка жизнестойкости | 18 |
| 1.5.7. Упражнение 7. Опросник на оценку жизнестойкости | 18 |
| 2. Концентрация внимания. Локус контроля во время подготовки к соревнованиям..... | 20 |
| 2.1. Медитация как способ увеличить концентрацию спортсмена.... | 23 |
| 2.2. Состояние потока. Операционализация понятия и физиологические проявления..... | 26 |
| 2.3. Практические упражнения..... | 29 |
| 2.3.1. Упражнение 1. Быстрая концентрация..... | 29 |
| 2.3.2. Упражнение 2. Тренировка ритмического праксиса | 29 |
| 2.3.3. Упражнение 3. Состояние потока в повседневности..... | 30 |
| 3. Имагинация в работе со спортсменами | 31 |
| 3.1. Уровни, характеристики и индивидуальные различия в имагинации..... | 33 |
| 3.2. Практические упражнения..... | 35 |
| 3.2.1. Упражнение 1. Самооценка имагинации | 35 |

| | |
|---|----|
| 3.2.2. Упражнение 2. Оценка уровня спортивной имагинации | 35 |
| 3.2.3. Упражнение 3. Оценка способности визуализации спортивных ситуаций | 40 |
| 4. Работа с нерелевантными эмоциями и мыслями спортсмена..... | 40 |
| 4.1. Коррекция ментальных ошибок..... | 44 |
| 4.2. Коррекция поведенческих ошибок..... | 48 |
| 4.3. Использование быстрых когнитивных и ментальных техник в работе с эмоциями и мыслями | 48 |
| 4.3.1. Практические упражнения..... | 49 |
| 4.3.2. Упражнение 1. Выявление и преодоление огорчающих факторов | 52 |
| 4.3.3. Упражнение 2. Использование ретроспективного опыта побед и поражений..... | 53 |
| Заключение | 54 |
| Список литературы | 55 |

ВВЕДЕНИЕ

Существует несколько важных задач, решив которые, спортсмен приобретает новые качества и психологическое преимущество перед соперниками. Этим качеств много, поэтому перечислим главные:

- Высокая мотивация к занятиям спортом;
- Умение сконцентрироваться на решении спортивной задачи;
- Владение техниками распознавания и преодоления неприятных мыслей переживаний и ощущений.

Многие из изложенных в этой брошюре знаний высококвалифицированные спортсмены приобретают путем самостоятельных размышлений и наблюдений. Научные исследования в области спортивной психологии, клинической психотерапии, психологии поведения помогают найти ответы на конкретные вопросы, связанные с психологическими аспектами успешного и неуспешного выступления на соревнованиях.

Надеюсь, что научные факты и практические рекомендации, использованные в этой брошюре, помогут начинающим спортсменам и экспертам в различных видах спорта приобрести новые качества, которые помогут в тренировочной и соревновательной деятельности.

Настоятельно рекомендуется выполнить предложенные практические задания. Они помогают лучше понять и отрефлексировать содержание каждого раздела брошюры и применить на практике предложенные психологические методы.

1. Мотивация и психологическая устойчивость спортсмена

1.1. Страх и мотивация. Движение или торможение?

*Хочу быть олимпийским чемпионом
Хочу в отпуск на Мальдивы
Хочу написать книгу
Хочу спать*

В каждый момент времени мы чего-то хотим. наших желаний намного больше, чем можно реализовать за всю нашу жизнь, ведь на самом деле ресурсы человека очень ограничены. Поэтому мы вынуждены постоянно выбирать, какие желания осуществить, а какие так и останутся только в нашей голове или забудутся вовсе.

Есть несколько причин, почему у людей появляется положительная мотивация заниматься спортом:

- улучшить навыки движений,
- получить удовольствие,
- пообщаться с людьми, найти новые знакомства,
- получить адреналин,
- испытать успех,
- улучшить формы тела.

Есть также мотивы, которые заставляют заниматься спортом для того, чтобы не было негативных ситуаций:

- уметь постоять за себя,
- вылечиться от болезни,
- не быть одиноким.

Мотивация не стабильна, она меняется, чаще всего в сторону снижения, так что для того, чтобы ее удерживать, необходимы поддерживающие факторы, которые добавляют энергии для осуществления поступков. Эта энергия возникает только в результате обстоятельств, которые указывают на то, что мы должны получить то, что мы хотим. В психологии существуют модели, которые показывают, какие именно силы помогают человеку исполнить свои желания, чтобы путь к реализации их был наполнен необходимой энергией. Мы назовем эти теории тремя энергиями: энергией страха, энергией согласованности и энергией последовательных действий.

Энергия страха

Она всегда направлена то, чтобы беречь то, что уже есть, и не пытаться этим рисковать. Очень много наших действий мы делаем для того, чтобы сохранить себя в том же уровне безопасности. То есть энергия страха заставляет нас действовать для того, чтобы избежать худшего (Rosenstock, 1966, Конгорская, 2021).

В психологии есть теория, которая позволяет разделить людей на тех, у которых есть высокая потребность в достижении, а есть те, кто стремится не к достижению, а старается избежать неудачи. Эта теория называется «теория потребности в достижении» Дж. Аткинсона и Д. МакКлелланда (рисунок 1).



Рисунок 1. Теория потребности достижений

У спортсменов с высокой мотивацией к достижению низкий страх неудачи, в то время как у людей с низкой мотивацией к достижению поведение, связанное с избеганием неудачи, более предпочтительно, ведь оно позволяет сохранить то, что уже есть. Соотнесение страха неудачи и стремления к достижению и будет регулировать поведение индивида. Те, кто ориентирован на успех, будут демонстрировать более рискованное поведение. Те, кто хочет сохранить то, что есть, будут стремиться к сохранению. Соотнесение этих мотиваций особенно важно, когда шансы проиграть или выиграть 50 на 50.

Энергия согласованности

Эта энергия появляется не в результате страха, а из-за внутреннего, зачастую нерационального желания делать именно так, а не иначе. Чаще всего эта энергия появляется в теории намеренного действия, в которой предвестником поведения является намерение. И правда, прежде чем начать что-то делать, мы сначала формируем намерение. Оно затем становится долженствованием и человек начинает действовать. На формирование намерения влияют установки, субъективные нормы и субъективный контроль (Ajzen, 1988, рисунок 2).

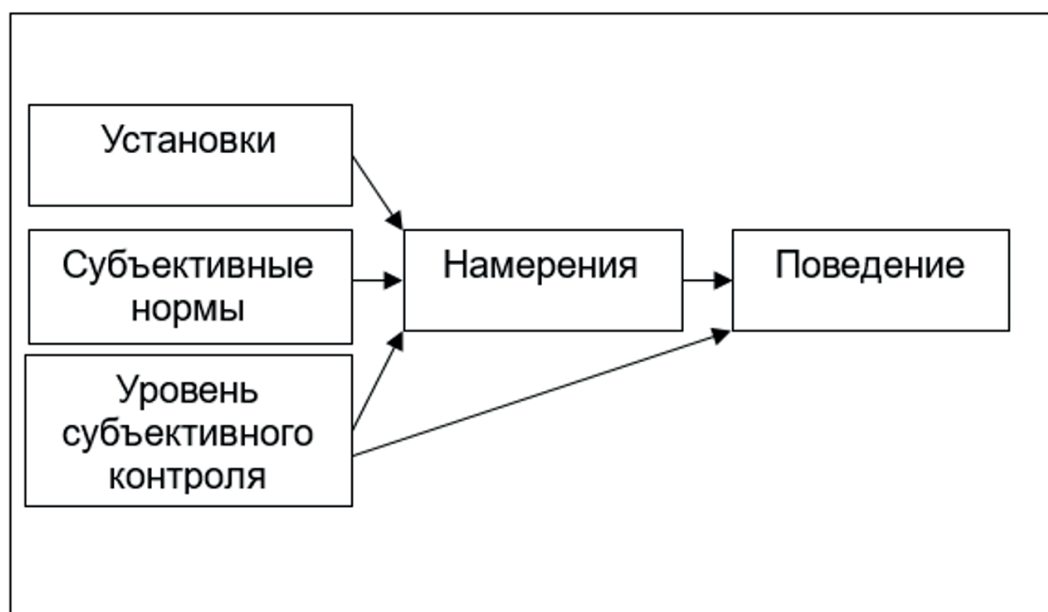


Рисунок 2. Теория намеренного действия

Голлвитзером был предложен прием «реализованное намерение». Благодаря этому приему можно быстро вспомнить цель и шаги, необходимые для достижения цели (Gollwitzer, 1999). Чтобы воспользоваться данным приемом, нужно в уме продумать планируемое действие, все его детали и шаги к реализации и записать эти действия с указанием подробностей. Например, я решил стать выносливее и написал цель: «Хочу пробежать 10 км за 45 минут». Затем пишу, на каком стадионе я буду бегать, когда я начну, какая у меня будет регулярность тренировок. Исследование показывает, что такое реализованное намерение помогает повысить вероятность, что поведение все-таки будет реализовано.

Установки — это положительные и отрицательные переживания человека, связанные с определенным поведением. То есть это наши знания о том, к какому результату приведет наше поведение.

Субъективные нормы — это представления человека о том, будет ли его инициатива поддержана в его близком окружении, в семье, среди друзей.

Субъективный контроль поведения — это прошлый опыт подобного или сравнимого поведения. Чем лучше мы понимаем, что происходит, тем выше уверенность, что это действительно нужно сделать. Именно субъективный контроль помогает спортсменам регулировать свое эмоциональное состояние.

Согласно теории атрибуции (*от лат. attributio — приписывание*), основными категориями, которыми люди объясняют успехи или неудачи, являются: стабильность, локус причинности и локус контроля (*Weiner, 1986*). Стабильные признаки неизменны, например, рост, а нестабильные могут меняться, например, физическая сила. Локус стабильности может быть, как внутренним, например, способность бежать дистанцию, и внешним — неправильно подобранные кроссовки. Локус контроля — это и те факторы, которые можно изменить, и те, которые от нас совершенно не зависят. На пересечении этих факторов находится объяснение успеха или неудачи, а также их прогноз (*Таблица 1*).

Таблица 1. Объяснение успеха или неудачи при помощи теории атрибуции

| ФАКТОРЫ | Внутренние (находящиеся под контролем) | Внешние (не контролируются индивидом) | |
|---------|---|--|-----------|
| | Стабильные (не меняются) | Способность | Сложность |
| | Нестабильные (меняются) | Усилие | Удача |

Когда факторы, которыми объясняется успех или неудача спортсмена, выбраны правильно, они становятся системой прогноза успеха и неудачи. Так, те спортсмены, которые чаще выигрывают, более ориентированы на успех и у них ниже мотивация неудачи. Спортсмен, который неуспешен, имеет низкую мотивацию к успеху и высокую к неудаче. Разница заключается в том, что успешный спортсмен считает свой успех тренировками, подготовкой, то есть тем, что он, по сути, сам контролирует. Тот спортсмен, который неуспешен, считает, что его успех — это случайность, мимолетная удача. Таким образом, успешный спортсмен оказывается в той ситуации, которую он сам контролирует, которой сам может управлять, в том числе сложностью. Ему нравится сравнивать себя с другими и с самим собой до этого. Неуспешный спор-

тсмен мало контролирует происходящее, считая, что от него ничего не зависит, и поэтому не может ставить перед собой адекватные задачи. Он ставит или слишком легкие, или, напротив, невыполнимые цели, и соревнования для него — это своего рода наказание.

1.2. Способы повышения мотивации спортсменов

Есть два способа повысить мотивацию. Первый — реактивный, мы будем называть его «горячей ванной». Другой, более спокойный и медленный, мы будем называть «путь». Первый встречается достаточно часто. Допустим, мы поговорили с олимпийским чемпионом, он рассказал о своем выступлении на соревновании. Он так красочно описал свое выступление, что мы решили, что золото олимпиады — это совсем не сложно. Немного позанимался в спортзале и все, медаль уже блестит у тебя на шее. Такие беседы увеличивают мотивацию, тренировки проходят лучше и тренироваться хочется больше, но мотивация достаточно быстро, как вода в горячей ванной, остывает и возвращается к уровню комнатной температуры (Довжик, Л. М., & Бочавер, К. А. (2020).

Мотивация «путь» — это постепенное изменение представлений о том, что и как нужно поменять для того, чтобы достичь более высокого результата. Причем каждый шаг, каждое изменение требует для себя отдельной мотивации, которая появляется вместе с новыми знаниями, новыми победами и поражениями.

Над закономерностями в постепенном изменении мотивации работали американские ученые Джеймс Прочаска и Карло Диклементе (*Prochaska, 1992*). Их теория, которую они назвали «транстеоретической» говорит о том, что поведение меняется в зависимости от различных стадий, переход между которыми осуществляется через различные мотивирующие аргументы и на каждом этапе мотивирующие факторы будут разными.

Энергия последовательных действий

Чтобы поведение менялось, нужно знать, на какой именно стадии находится человек. Эта модель очень эффективна, в том числе и для спорта. Спортсмену тяжело изменить свое поведение «здесь и сейчас», чаще всего он проходит несколько подготовительных стадий, которые помогают дойти до решающего шага. Теория применяется во многих обла-

стях психологии изменения поведения, но изначально она была разработана для курильщиков, поэтому будем использовать для знакомства с ней опыт курильщиков (рисунок 3).

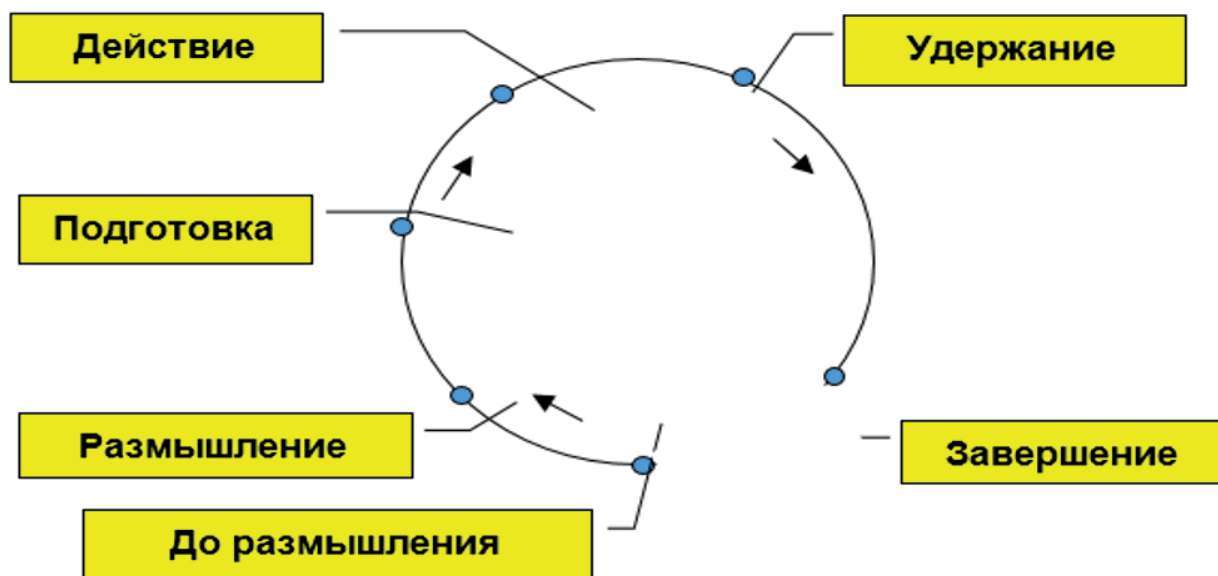


Рисунок 3. Транстеоретическая модель поведения

До размышления. На этой стадии у человека не меняется поведение. Он не считает, что у него есть какие-то проблемы и, как правило, обвиняет в своих проблемах окружающих людей. Курильщики на этой стадии рациональны и минимизированы. Рациональность помогает найти своего рода плюсы от курения, а минимизация позволяет не учитывать реальный вред курения.

На этой стадии важно пошатнуть и даже скорее разрушить минимизацию, указать на реальные минусы курения, чтобы «накопить энергию страха». Итогом данной стадии может быть мысль о том, что курение — это все-таки не очень хорошая привычка. То есть изначальная уверенность в том, что курить это нормально, она как бы слегка пошатывается.

Размышление. Человек начинает задумываться о том, что проблема существует. Он хочет изменить свою жизнь, но у него еще нет готовности приступить к активным действиям. На этой стадии человек определяет срок, начиная с которого поведение будет меняться: «С понедельника бросаю курить». На этой стадии мотивирующими элементами является увеличение интервала между перекурами, переход на более легкие сигареты. Изучается опыт тех, кто бросил курить.

Подготовка. Человек начинает оценивать, к чему приведет его изменение поведения. Его план действия дорабатывается и выбирается

окончательный срок, когда новое поведение начнется. Важно, чтобы на этой стадии подключилось не только рациональное обдумывание, но и человек подключил эмоции, чтобы также эмоционально ощутить, что он получит удовольствие от своего измененного поведения. В этот момент также важна эмоциональная поддержка близких людей, друзей, семьи.

Действие. Наконец человек перестает курить. Это очень эмоционально затратный процесс, а значит, человек теряет очень много энергии. Организм курильщика на клеточном уровне привык к поступлению никотина, поэтому отказ от курения приводит к «синдрому отмены». В этот момент нельзя считать, что все, результат получен, курение прекращено. Впереди еще много симптомов отмены никотина: хочется курить, хочется есть, человек становится очень раздражительным, тяжело находится в местах, которые связаны с курением. В это время поддержка окружения становится еще важнее. Важно общаться с теми, кто уже имеет опыт отказа от курения, кто даст совет или выслушает. Этот этап важен тем, что всем вокруг становится ясно видно, что человек бросил курить, его поведение изменилось.

Удержание. Бывший курильщик оценивает произошедшие изменения. На этой стадии важно удержать себя, не вернуться к предыдущему поведению. Тут также важно общение с теми, кто бросил курить и к этому не вернулся. Можно поощрять себя чем-то, чтобы похвалить за свое волевое поведение.

Завершение. Это последняя стадия в изменение поведения. Курильщик перестает рассматривать курение как проблему и практически не вспоминает о курении.

Приведенная модель интересна тем, что начало курения проходит ровно те же стадии, что и его прекращение. Когда человек не курил, он и не думал о том, что стоит начать, и жил в обычной жизни без сигарет. Потом он вдруг замечает, что очень много людей вокруг курит, понимает, что курение поможет ему попасть в какую-то компанию, например, «крутых» сверстников. Затем он начинает подготовительный этап: пробует сигареты на вкус, курить, затягиваться дымом. Затем покупается первая пачка, и это и есть начало курения. Затем этот процесс закрепляется, покупка пачки становится регулярной.

В занятиях спортом человек также проходит несколько ступеней от полного незнания и, следовательно, нежелания заниматься спортом, до глубокой вовлеченности в процесс тренировок и соревнований.

1.3. Внутренняя и внешняя мотивация в спорте

«Человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он считает своим» (Карл Ясперс).

Самой популярной на сегодняшний день моделью повышения мотивации является теория самодетерминации (Self-determination theory; SDT) Эдварда Деси и Ричарда Райана (Deci, 2008, Chan, D. K. И др. 2020) (рисунок 4).



Рисунок 4. Внешняя и внутренняя мотивация. Модель Деси и Райана

Согласно этой теории, мотивация к любой деятельности пролегает сложный путь от нежелания что-то делать до состояния, когда деятельность становится необходимой для жизни и максимально значимой. Такое изменение не происходит моментально. Оно состоит из трех этапов: *амотивации, внешней мотивации и внутренней мотивации. Внешняя мотивация наиболее детализирована, так как внутри нее происходят самые главные изменения, меняющие локус причинности поведения.* Внешняя мотивация начинается с внешней регуляции. Это желание получить награду и не получить при этом наказания. Для внешней регуляции необходимо хорошо знать правила игры, которые напоминают простые рефлексивные реакции: выучил урок – поднял руку – получил «пятерку».

«Пятерку» получают не ради нее самой, а для того, чтобы быть в хороших отношениях с учителем и при помощи хорошей успеваемости решать свои проблемы с родителями: «Я выполнил свою работу на отлично, вы должны выполнить мои требования купить то, что я прошу». Интроекция — это частичное принятие того, что проблема моя. Если задача не выполнена, то становится стыдно, а если выполнена правильно и в срок, то она вызывает ощущение гордости. То есть и успех, и неудача становятся личностными. Во время идентификации поведение становится «частью меня самого», одной из характеристик субъекта: «Я футболист, я играю за «Зенит», я ношу форму, я часть команды». На стадии интеграции поведение уже становится своим и демонстрируется окружающим, успехи и неудачи уже приписываются себе полностью. Поведение согласуется с основными жизненными установками: «Плавание — это дело моей жизни, я очень люблю плавать, я мастер спорта и все видят, как я хорошо плаваю, мой тренер хорошо помогает мне планировать тренировки». Несмотря на то, что тут мы видим очень много самомотивирующих факторов, мы все равно относим это к внешней мотивации, так как достижения в этом случае направлены на то, чтобы продемонстрировать их другим людям, чтобы показать «картинку» успешности. И постепенно происходит переход от внешней мотивации к внутренней. Это происходит за счет причинности успеха или неудачи. От внешних причин поведение переходит к внутренним, больше внимание уделяется факторам, которые можно поменять в лучшую сторону. На смену одноразовым, рефлексивным действиям, целью которых является одноразовый успех, приходит целевое поведение. Достижение цели — это поведение, состоящее из множества шагов, все они требуют положительного подкрепления (награды), а значит, наградой должно стать само поведение. Чем лучше поведение, тем больше положительных эмоций. Поведение также интегрируется в привычную жизнь и становится ее частью. Например, спортсмен хочет сходить в ночной клуб или выпить алкоголь с друзьями, но в период активной подготовки к соревнованиям такое невозможно и у спортсмена это не вызывает противоречий. Переход к внутренней мотивации закончен тогда, когда спортсмен получает удовлетворение от самих тренировок и выступлений, а не от мнения других людей. Процесс поведения органично интегрирован во внутреннюю психологическую структуру и освобожден от многочисленных внешних влияний. Поэтому спортсмен получает удовлетворение от своего поведения, а не от внешней оценки. Когда поведение становится автономным, внутренние структуры стремятся к развитию сами по себе. Именно поэтому внутренняя и внешняя мотивация

вазии находятся в конкурентных отношениях, не бывает, чтобы одновременно был высокий уровень у этих обеих мотиваций.

Внутренняя мотивация не ориентирована на природное удовлетворение базовых потребностей в еде, сне и др. и не связана с социальной поддержкой и избеганием наказания. Внутренняя мотивация ориентирована на рост и саморазвитие. Именно она позволяет человеку быть свободным, но и при этом ответственным за свои действия. Признаки внутренней мотивации: повышение мастерства, удовольствие от деятельности, социальная поддержка от важных людей.

По данным исследований, проведенных в Китае на достаточно большой выборке, теория самодетерминирования опережает и предшествует конструкции, описанной в теории запланированного действия и в этом смысле является базовой по отношению к ней. (Chung Chan и соавт. 2020)

1.4. Психологическая устойчивость и жизнестойкость

Теория жизнестойкости была создана Сальваторе Мадди в результате проведенного многолетнего изучения сотрудников телефонной линии Иллинойс (IBT) в то время, когда компания перестала быть государственной, в результате чего множество сотрудников пришлось уволить. В результате те работники, которые сохранили свое рабочее место и при этом сохранили свое здоровье, имели общие качества, которые Мадди и назвал «жизнестойкость» (Maddi, 2005). Жизнестойкость — это система убеждений о себе, мире и отношениях с миром. Это диспозиция, которая состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Высокая жизнестойкость в стрессовых ситуациях препятствует избыточному напряжению за счет совладающего поведения.

Вовлеченность — убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Когда человек вовлечен, он получает удовольствие от собственной деятельности. Если вовлеченности мало или совсем нет, тогда появляется ощущение «вне жизни».

Контроль — убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если влияние не абсолютное, а успех не гарантирован. В случае отсутствия контроля у человека наступает состояние беспомощности.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из

опыта, неважно, позитивного или негативного. Тот человек, который рассматривает жизнь как возможность приобрести опыт, готов брать на себя риски и действовать в тех ситуациях, когда можно и не достичь успеха. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. (Леонтьев, 2007).

Однако не все жизненные цели происходят в стрессовых условиях. Тем не менее все важные жизненные цели формулируются в (а) предлагаемых обстоятельствах, (б) когда условия существования в этих обстоятельствах больше не устраивают.

1.5. Практические упражнения

1.5.1. Упражнение 1. Краткий опросник на оценку мотивационного состояния

Вспомните, что вы делаете каждый день.

Вспомните, какими вашими делами движет энергия страха:

Какие дела помогает делать энергия удовольствия:

Какие дела помогает делать энергия последовательных действий:

1.5.2. Упражнение 2. Оценка самодетерминирования

Напишите, какое действие в вашей жизни происходило вначале с использованием внешней, а затем внутренней мотивации, опишите этот процесс в терминах теории самодетерминирования _____

1.5.3. Упражнение 3. Постановка и визуализация цели

Выполните поэтапно следующее задание:

1. Какова моя цель?
2. В какой ситуации я ее исполню (место, время, обстоятельства, люди и др.)?
3. Опишите свое поведение, которое приблизит вас к достижению вашей цели.

1.5.4. Упражнение 4. Работа с мотивацией и поведением

При достижении цели часто существуют два вида поведения: поведение, приближающее цель, и избегающее поведение. Приближающее поведение позволяет сделать шаг навстречу цели. Избегающее поведение позволяет устранить препятствия, которые могут встать на пути к цели, или не делать то, что может задержать приближение цели. Примером избегающего поведения может быть отказ от конфликта, который навязывает коллега по работе человеку, для которого этот конфликт может стать препятствием к достижению цели.

1. Напишите формы поведения, приближающего вас к вашей цели.
2. Напишите формы избегающего поведения, приближающего вас к вашей цели.

Важна их формулировка с точки зрения приближающего или избегающего поведения.

Можно сказать, об одной и той же игре: «Мы должны ее выиграть» или «Мы не должны ее проиграть». В первом случае формулировка приближающая, во втором избегающая. Во втором случае коннотация самого предложения подразумевает более пассивное и осторожное поведение. Об этом необходимо помнить при формулировании целей.

Напишите ваши примеры поведения, приближающего цель (1) и поведения, избегающего препятствий к достижению цели (2).

(1)

(2)

1.5.5. Упражнение 5. Работа с неудачами

Какие факторы больше всего влияют на достижение цели? Что нам больше всего помогает или мешает? Причин, безусловно, много, но обобщенно их можно разделить на четыре:

- стабильные внутренние (напр., отсутствие способностей),
- нестабильные внутренние (напр., временная болезнь),
- стабильные внешние (напр., предрассудки о моей национальности),
- нестабильные внешние (напр., еще не представилось шанса).

Заполните две таблицы. В первой опишите вашу прошлую неудачу и ее причину. Во второй – ваш прошлый успех и его причину.

Причина прошлой неудачи

| | Внешние | Внутренние |
|----------------------|---------|------------|
| Стабильные факторы | | |
| Нестабильные факторы | | |

Причина прошлого успеха

| | Внешние | Внутренние |
|----------------------|---------|------------|
| Стабильные факторы | | |
| Нестабильные факторы | | |

Теперь оспорьте себя и опишите принципиально другие причины вашего поражения и успеха. Вы увидите, что любая придуманная вами или другими людьми теория может быть ложной, и на один и тот же факт можно посмотреть совершенно с другой стороны.

1.5.6. Упражнение 6. Субъективная оценка жизнестойкости

Как вы помните, высокая жизнестойкость включает три важных компонента: умение понять, какие факторы я могу контролировать, готовность к осмысленному риску и осознание, чем в предложенных обстоятельствах я могу управлять самостоятельно, чтобы улучшить свои результаты. Напишите в таблице ваши категории, которые помогают вам повышать жизнестойкость и добиваться результатов в трудных ситуациях.

| | |
|--|--|
| Критерии жизнестойкости | |
| Контролирую ... | |
| Осознанно рискую в следующих ситуациях ... | |
| Управляю самостоятельно ... | |

1.5.7. Упражнение 7. Опросник на оценку жизнестойкости

Ответьте на вопросы теста жизнестойкости, подсчитайте и напишите результаты тестирования.

| | | | |
|----------------|---------------|----------|----------------|
| Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| | | | |

Тест жизнестойкости (Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. 2006)

Отметьте галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение:

| № | Вопросы | Нет | скорее нет, чем да | скорее да, чем нет | да |
|---|--|-----|-----------------------|-----------------------|----|
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях. | | | | |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела. | | | | |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 4 | Я постоянно занят, и мне это нравится. | | | | |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть по течению». | | | | |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств. | | | | |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. | | | | |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня. | | | | |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо. | | | | |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня. | | | | |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным. | | | | |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня. | | | | |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе. | | | | |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым. | | | | |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их. | | | | |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем. | | | | |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал. | | | | |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль. | | | | |
| 19 | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете. | | | | |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. | | | | |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш. | | | | |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми. | | | | |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное. | | | | |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться. | | | | |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг. | | | | |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано. | | | | |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен. | | | | |
| 28 | Мне трудно сблизиться с другими людьми. | | | | |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно. | | | | |
| 30 | Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом. | | | | |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. | | | | |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. | | | | |
| 33 | Мои мечты редко сбываются. | | | | |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни. | | | | |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны. | | | | |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной, размеренной жизни. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое. | | | | |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. | | | | |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы. | | | | |
| 40 | Окружающие меня недооценивают. | | | | |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием. | | | | |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей. | | | | |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются. | | | | |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. | | | | |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи. | | | | |

Ключи шкал теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» — 0 баллов, «скорее нет, чем да» — 1 балл, «скорее да, чем нет» — 2 балла, «да» — 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» — 3 балла, «да» — 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

| | Прямые пункты | Обратные пункты |
|----------------|---------------------------|--|
| Вовлеченность | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Принятие риска | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|------------------------|----------------|---------------|----------|----------------|
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

2. Концентрация внимания. Локус контроля во время подготовки к соревнованиям

В этом разделе мы поговорим о двух важных и связанных вещах. Первая — концентрация внимания, благодаря которой человек может поддерживать фокус внимания на существенных аспектах среды. Наибольшим появлением концентрации внимания является медитативное состояние, которое представляет собой направленное внимание, которое созерцает реальность безоценочно к существующему положению вещей.

Вторая часть посвящена удержанию внимания на напряженной, важной деятельности, которое часто называют состоянием потока. В ходе ежедневной жизни в сознании происходит постоянный выбор, что держать в фокусе внимания, а что оставить на его периферии. Это полезное в целом свойство сознания иногда приводит к ошибкам. Иногда мы автоматически идем на работу, а потом пытаемся вспомнить, закрыли ли машину, которую оставили на парковке.

В большом круговороте информации нашему сознанию приходится множество информации оставлять «за бортом». На этот процесс стресс оказывает тормозящее влияние. Например, перед соревнованием спортсмен начинает концентрироваться на угрозах, и в сознании оказывается множество негативных или тревожных мыслей.

Объект нашего внимания мы можем сами выбирать, произвольно или непроизвольно. Однако, чтобы внимание было произвольным и мы могли бы им управлять, особенно в стрессовом состоянии, нам необходимы тренировки. Найдеффер (Nideffer, 1976) предложил рассматривать процессы внимания в двух измерениях: широком / узком и внешнем / внутреннем. При пересечении этих измерений получаются четыре квадранта (см. рисунок 5).

Узкое внешнее поле внимания необходимо нам для того, чтобы следить за фокусом на объекте. Например, при игре в гольф перед ударом фокус нашего внешнего внимания направлен на мяч. В бытовом представлении считается, что главным источником внимания является зрение. На самом деле, в нашем примере с гольфистом не только зрение дает нам внешнюю информацию об игре, но и звук летящей к мячу клюшки также важен.

Широкое внешнее поле внимания используется, когда нужно остановить внимание на большой площадке, например, футбольной или баскетбольной.

Узкое внутренне внимание — это определение положения, которое сейчас нужно занять. У баскетболистов перед броском мяча со штрафной линии важное значение имеет угол локтя руки, на которой лежит мяч. Следовательно, нужно оценить положение своего тела в пространстве, и, если нужно, поправить его в соответствии с необходимым положением. Узкое внимание помогает спортсмену изменить эмоциональное состояние, например, в ситуации тревоги фокусировать внимание на дыхании, чтобы снизить состояние тревоги.

Широкое внутреннее внимание необходимо для того, чтобы представить свои передвижения по полю. Этот вид внимания можно использо-

вать во время идеомоторной тренировки, когда вы представляете соревновательный день, когда вы находитесь в большом стадионе, которые наполнен болельщиками. В этот момент нужно ощутить свое состояние на арене. У тревожных спортсменов даже такая визуализация вызывает стресс, который на самом деле не является приговором, а может быть уменьшен при тренировке методами аутотренинга или при помощи обратной биологической связи.

Брюс Джексон добавил к пространственным категориям Найдеффера еще и временную шкалу (см. рисунок 5) и определил возможность перемещения фокуса внимания в ближайшее прошлое (БП), дальнейшее прошлое (ДП), ближайшее будущее (ББ) и дальнейшее будущее (ДБ). Эти воспоминания о прошлом и будущем могут в значительной части перемещать фокус внимания.

Фокус внимания и стиль (Nideffer, 1976)



Рисунок 5. Поля внимания

Для части спортсменов перед соревнованиями важно думать о том, что скоро это все закончится и можно будет поехать домой. Такой внутренний тренинг помогает купировать лишний стресс.

Состояние наивысшего сосредоточения или потока существует в настоящем времени между узким внешним и узким внутренним вниманием, между ближайшим прошлым и ближайшим будущим (Jackson, 2011). (см. рисунок 6.)

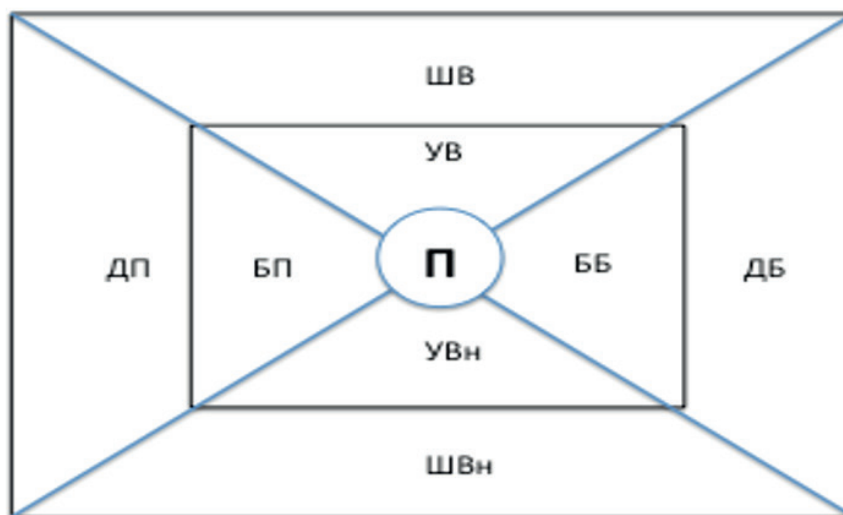


Рисунок 6. Жизненная арена

2.1. Медитация как способ увеличить концентрацию спортсмена

Наши предки также сталкивались с проблемой того, как удерживать внимание на одном объекте. Они учились концентрировать свое сознание на объекте с помощью медитативных практик. Вот как учит удерживать внимание во время медитации учитель Чже Цонкапа: «Крепко привязав веревкой внимательности непослушного слона ума к прочному столбу объекта созерцания, постепенно укрощайте его крюком мудрой бдительности» (Чже Цонкапа, 1998).

Такая тренировка сознания дошла до наших дней и даже серьезно усовершенствовалась, распространившись среди разных культур и религий. Самым популярным медитативным тренингом является сегодня *випассана*, этот тренинг доступен во всех европейских странах, включая Россию (http://samopoznanie.ru/schools/vipassana_moskva).

Медитация состоит из последовательного достижения следующих целей:

- Успокоение сознания
- Наблюдение за сознанием
- Укрощение сознания

Медитация предуготовляется специальными мыслями и мыслительными упражнениями, которые будут полезны каждому спортсмену, поскольку тренированное сознание работает значительно эффективнее, особенно в ситуации соревновательного стресса. Один из учителей медитации Сиршри представляет подготовку к медитации как шесть шагов: молитва, релаксация, созерцание, концентрация, волевое усилие и осмысленное самонаблюдение (Sirshree, 2007).

Эта техника очень эффективна в работе со спортсменами. Поэтому рассмотрим каждый шаг более подробно.

Молитва. Для верующего человека молитва — это способ стать сильнее, стать частью общего знания, получение защиты. Способы молитвы и сопутствующие предметы различны в зависимости от религии. Нельзя дать универсальный совет, какая молитва помогает больше. Некоторые спортсмены, впрочем, используют в виде молитвы обращение не к какому-то конкретному богу, а к матери или любимой женщине, иногда это универсальная «клятва команды». Эти слова (конечно, при наличии веры в них) несут тот же эффект, что и классическая молитва, как бы приводя нас к большему.

Релаксация. Обычно в спорте и в психологии это слово трактуют как «расслабление». В тоже время мы прекрасно знаем, что во время выступления точно не стоит быть расслабленным, это приведет к снижению качества выступления. На самом деле релаксация в спортивной психологической подготовке — это уменьшение избыточного напряжения, которое только мешает. В буддистской практике состоянием, при котором отсутствуют ненужные мысли, но человек достаточно бодр, является безмятежностью или ненапряженным вниманием. Проникновенное восприятие и безмятежность — вот цель релаксации. Есть множество способов достижения оптимального состояния сознания. Чтобы повысить свою активность, спортсмены разминаются, а чтобы, напротив, расслабиться, они используют прогрессирующую релаксацию по Джекобсону.

В последнее время среди спортсменов все большую популярность набирает упражнение «шесть дыханий в минуту». На четыре счета — вдох, на шесть — выдох. Дышать в течение двух минут. Для тех, кому в этом упражнении нужен внешний ориентир в виде звука или изображения, можно скачать специальное приложение в интернет-магазине AppStore, оно называется BioBreathing.

Созерцание. Это состояние очень спокойного размышления, которое характеризуется раздумьем о хорошем. Например, человек думает о том, что цветок красивый, а уже потом о том, что на нем есть шипы. Если сразу думать про шипы, то можно и не насладиться розой. Созерцанием не может быть размышление в дихотомии «выиграю или не выиграю», созерцание всегда в утвердительной форме.

Концентрация. Она является упражнением для сознания. Когда сознание ни на чем не сфокусировано — оно полно различных мыслей. Оно не готово и не восприимчиво к внешним сигналам. Нужно его сде-

лать более чувствительным, а значит, более активным. Концентрация — это не цель, а способ достижения цели. Концентрация — это сфокусированность сознания на чем-то одном, исключая при этом любые другие точки концентрации. Сознание на самом деле не очень любит быть в состоянии концентрации, ему больше нравится дрейфовать по поверхности вещей. В спорте рассеянное внимание может серьезно ухудшать результат.

Сила воли. Нашему сознанию необходим контроль, в отсутствие которого сознание с легкостью начнет блуждание. Волю тренируют те желания, которые не исполнились. Попробуйте поэкспериментировать: как только у вас появилось какое-то простое желание, не спешите его исполнять, повремените. Желание начнет усиливаться, но также начнет усиливаться контроль над его исполнением. Посоревнуйтесь со своим желанием, покажите ему, кто господин. Со временем вы перестанете быть рабом желания, напротив, желания станут поводом для тренировки вашего контроля над сознанием и усилят вашу силу воли.

Каким образом можно тренировать силу воли и свое сознание? Для этого необходимо осознано контролировать свои желания в повседневной жизни. Приведу несколько примеров, как его можно контролировать ежедневно. Например, вы кушаете какой-то очень вкусный десерт. Оставьте часть порции недоеденной. Или остановите себя, когда хотите кому-то что-то посоветовать.

Осмысленное самонаблюдение. Чтобы повысить контроль над своим сознанием, стоит также обратить внимание на свои эмоции. Если вы будете следить за своим эмоциональным состоянием, то заметите, что оно меняется несколько раз в течение дня, вы испытываете огромное количество эмоций. К эмоциям также добавляются различные телесные ощущения, например, желание поесть, полежать, поспать. Эти эмоции и ощущения постоянно у нас в голове. Наблюдая за этими переменами, вы вскоре поймете, что сознание во многом иллюзорно, оно не стоит на месте и непрерывно меняется. Зачем тогда состоянию сознания придавать такое серьезное значение? Оно не может мешать мне достигать поставленных мною целей. Таким образом, во время стресса вы можете сказать: это стресс моего сознания и моего тела, это не мой стресс. Так устроено наше сознание, так мы им можем управлять, если не будем с ним идентифицироваться.

2.2. Состояние потока. Операционализация понятия и физиологические проявления

Состояние потока — это состояние максимальной вовлеченности в деятельность. В этом состоянии есть ясная цель, на которой сосредоточено все внимание, причем в ситуации «здесь и сейчас». Для того чтобы понимать, что испытывает спортсмен, когда он находится в состоянии потока, Чиксентмихайи на своей лекции в Москве привел простой пример: представьте, что вы спускаетесь на лыжах с крутого склона. Если вы не будете выполнять необходимых телодвижений, или задумаетесь о чем-то, то сразу полетите носом в снег. То есть нам необходимо максимально находиться в состоянии «здесь и теперь». Михаем Чиксентмихайи описано 9 признаков, по которым можно определить состояние потока (Csikszentmihalyi, 1997).

Первым признаком потока является баланс изменений и применение к ним навыков. То есть, когда ситуация быстро изменилась, необходимо незамедлительно к ней адаптироваться. Когда вы уже достигли успеха в изменившейся ситуации, это позволяет в следующие разы быть более мотивированными. Таким способом спортсмены становятся все лучше и лучше в своем виде спорта. Чтобы продолжать находиться в приятном состоянии потока, спортсмены должны постоянно совершенствоваться, улучшать свои навыки и совершенствовать приемы. Человек в состоянии потока одновременно выполняет свою работу без ощущения скуки и без тревоги. То есть в этом состоянии достигнут максимальный баланс между скукой и тревогой, которое также соотносится с позитивным настроением. Когда человек соглашается на решение более сложной, новой задачи, состояние потока возникает снова и снова.

Второй признак потока — это соединение действия и осведомленности, в то время как включенность приводит к автоматизму и спонтанности. Спортсмен не ведет с собой внутренний диалог, он только знает только о своей деятельности. Когда у него спрашивают, что именно он делает и из каких этапов состоит эта деятельность, то состояние потока прерывается.

Третий признак — ясность цели. Когда спортсмен заранее ставит себе цель и имеет четкие ориентиры, то у него нет места сомнению.

Четвертый признак — наличие обратной связи. Она включает в себя ясное и немедленное подтверждение того, что спортсмен успешен в достижении цели. Когда спортсмен понимает, что все идет по плану, это

помогает ему быть включенным в деятельность. Эта обратная связь может быть, как внутренней, так и внешней или одновременно и той и той.

Пятое измерение — концентрация на поставленной задаче. Когда спортсмен сконцентрирован, его почти невозможно отвлечь от выполнения его задачи. Сознание свободно от эмоций, оно включено только в процесс решения задачи. Маслоу описывает это как «сужение сознания» (не путать с зауженным от страха «тоннельным» вниманием) и как отбрасывание прошлого и будущего.

Шестое измерение — парадокс контроля. В состоянии потока спортсмен имеет чувство контроля без активного включения в этот контроль. Это своего рода ощущение контроля, которое как бы создает дополнительные приятные ощущения в потоке. В стрессовых, экстремальных ситуациях спортсмен может оставаться в состоянии потока только в том случае, если он не переживает и не боится получить травму.

Седьмое измерение: потеря самосознания, когда человек ощущает себя растворенным в ситуации (*Csikszentmihalyi, 1990*). Это может быть связано с потерей приверженности к самосохранению или отсутствию мыслей по поводу того, что другие подумают. В то время как волнения нас не беспокоят, мы можем лучше воспринимать ситуацию, она становится более позитивной и приносит освобождение и опыт.

Восьмое — это дезориентация в пространстве и времени. Во время потока спортсмен теряет представление о том, где он и сколько времени сейчас. Часы могут казаться минутами.

Девятое измерение — это самодостаточный и самодовлеющий опыт, или опыт удовольствия. Сам процесс действия становится наградой, которое приносит много удовольствия. Это ощущение так приятно людям, что они перестают переживать о результате, наслаждаясь процессом.

Все эти 9 измерений взаимосвязаны и зависимы. Поток не работает по принципу «есть или нет». Состояние потока возникает поэтапно, и может улучшаться с течением времени. Не всегда нужно, чтобы спортсмен переживал все 9 состояний, для хорошего потокового состояния достаточно трех-четырех.

Поток — уникальное состояние, которое несет физиологическую активацию, которая характерна скорее для стресса и тревоги, но в то же время и радостный подъем, и одновременно с этим все признаки медитативного состояния (*Manzano, 2010*).

Состояние потока имеет характерные изменения в головном мозге. В Швеции с помощью позитронно-эмиссионной томографии смогли опре-

делитель, что у людей, которые больше подвержены достижению потоковых состояний, быстрее вырабатывается дофамин 2 типа (Manzano, 2013) в стриатуме. Стриартум отвечает за плавные и сложные координированные движения, которые характерны, например, для играющей кошки. Сложный двигательный акт, приводящий к добыче пропитания, «подтверждается» выделением дофамина и сопровождается положительным подкреплением, связанным с чувством удовольствия (Wise, 2004). Повторяющееся удовольствие, в свою очередь, формирует внутреннюю мотивацию на новые воспроизведения одних и тех же действий (Keller, 2008).

Возможно поэтому спортсмены связывают состояние потока с удовольствием. Поток — это точное соответствие задуманной двигательной программы ее реальному воплощению. Это не какая-то случайность, оно представляет собой то, что уже было задумано. Стриартум также отвечает за контроль над импульсивностью. Импульсивность — это всегда случайное действие, которое как рефлекс реализуется в незнакомой ситуации. Точность и правильность импульсивного поведения невысокая — это «экспериментальное» поведение, направленное на выбор правильной двигательной стратегии. Когда спортсмен находится в состоянии потока, стриатум подавляет импульсивное поведение и реализует только то, которое точно поведет к правильному эффекту. Если импульсивность не контролируется, то состояние потока вряд ли получится (Ulléna, 2012).

Исследование мозгового кровотока во время состояния потока также показало, что происходит активация левой нижней префронтальной извилины (Ulrich, 2014). Это может быть связано с подавлением лишних импульсов во время состояния потока, так как именно эта часть коры в числе других отвечает за процессы ингибирования (Swick, 2008). В потоковом состоянии наблюдается высокая избирательность внимания и отсутствие «внутреннего собеседника», ведь с ним состояние потока тут же прекращается.

Исследования также подтвердили, что во время потоковых состояний подавляется активность медиальной префронтальной коры и амигдалы. Известно, что медиальная префронтальная кора тесно связана с центрами, отвечающими за эмоции, отмечено повышение ее активности при депрессии и неприятных эмоциях, связанных с самообвинениями (Lemogne, 2012). Интересно то, что у людей, которые регулярно практикуют медитативные техники, этот участок показывает низкую активность (Brewer, 2011). Медитация исключает внутренний диалог и уменьшает эмоциональные реакции. То есть этот участок мозга «преграждает» эмоциональную модуляцию во время медитации.

2.3. Практические упражнения

2.3.1. Упражнение 1. Быстрая концентрация

Легче всего почувствовать максимальную концентрацию, вспомнив о том, что приятно. У индусов есть слово *rasa*. Оно означает состояние сознания, в котором человек находится, когда мыслями он отправляется в наиболее приятную для него ситуацию.

Заполните лист удовольствий.

1. Вспомните о людях или домашних животных, одно воспоминание о которых вызывает у вас улыбку, и составьте их список.
2. Составьте список ваших любимых мест, одно воспоминание о которых вызывает у вас улыбку.
3. Составьте список вещей или действий, одно воспоминание о которых вызывает у вас улыбку.

Как только вы начинаете читать эти три списка, вы быстро и непринужденно попадаете в состояние радостной сосредоточенной медитации.

2.3.2. Упражнение 2. Тренировка ритмического праксиса

Скачайте себе на телефон любое приложение метронома.

Придайте каждому из четырех пальцев одной руки цифровое значение. Например, указательный — 1, средний — 4, безымянный — 6, мизинец — 9. Теперь ударяйте по очереди каждым из этих пальцев по столу. При каждом ударе прибавляйте к существующей цифре одну единицу: после одного удара указательный станет — 2, средний — 5, безымянный — 7, мизинец — 0. Теперь снова ударяете указательным, он станет — 3, средний — 6, безымянный — 8, мизинец — 1. После того, как вы потренировались, и у вас стало получаться, включите метроном на максимально медленный темп и постукивайте пальцами в заданном ритме, прибавляя каждому пальцу по одной единице. Если у вас получилось, прибавьте ритм до того темпа, при котором прибавлять станет трудно. Напишите, в каком темпе вы удерживаете счет.

Я удерживаю счет при ритме _____

2.3.3. Упражнение 3. Состояние потока в повседневности

Для того, чтобы образно представить потоковое состояние, вспомните, как вы ехали на лыжах или катились на велосипеде с горы. Вы позволяли себе максимально допустимую скорость, выше которой появлялась угроза потерять управление. Вы были очень далеки от сонно-расслабленного состояния, которое предшествует засыпанию, напротив, ваше возбуждение было высоким, но не достигало состояния ужаса от возможного падения. Наконец, вы были максимально сосредоточены на процессе, поскольку любое отвлечение внимания угрожало падением.

Возьмем обычные ситуации: дорога на работу и с работы, состояние на работе, ужин дома, состояние на тренировке. Эти состояния можно оценить по уровню возбуждения, темпу и сосредоточенности на том, что вы делаете (см. таблицу). Точный уровень возбуждения, точный темп и максимальная сосредоточенность соответствуют идеальному потоковому состоянию. Уровень возбуждения, темп и сосредоточенность могут отличаться от идеальных. Проанализируйте свое традиционное и идеальное состояние в обычной рутинной деятельности и посмотрите, как нужно изменить возбуждение, темп и сосредоточенность в рутинной деятельности таким образом, чтобы оно приблизилось к идеальному.

Уровень возбуждения оцените по 10-балльной шкале, где 1 — максимальное расслабление, как перед сном, а 10 — максимальное возбуждение, вплоть до физических проявлений (дрожь, покраснение лица, учащенное дыхание, высокая физическая активность).

Уровень темпа оцените от 1 — максимально низкий, как в замедленной съемке, до 10 — чрезмерно высокий, при котором неизбежны двигательные ошибки.

Уровень сосредоточенности оцените от 1 — максимально рассеянное внимание (середина отпуска, пляж после плотного обеда) до 10 — максимально сосредоточенное состояние канатоходца, идущего без страховки.

Таблица обычных и потоковых состояний

| Событие | Уровень возбуждения | | Темп | | Сосредоточенность | |
|-----------------------|---------------------|----------|--------|----------|-------------------|----------|
| | Обычно | В идеале | Обычно | В идеале | Обычно | В идеале |
| Дорога на работу | | | | | | |
| Состояние на работе | | | | | | |
| Тренировка | | | | | | |
| Домашний ужин | | | | | | |
| Совещание на работе | | | | | | |
| Поведение в конфликте | | | | | | |

3. Имажинация в работе со спортсменами

Имажинация — это ментальные конструкции, порожденные квази-сенсорным и квази-перцептивным опытом, возникающие в нашем сознании при отсутствии тех стимульных обусловленностей, которые продуцируют их подлинные сенсорные или перцептивные аналоги» (Richardson, 1969). Она связана с сенсорным восприятием, поэтому она может быть в любой модальности (зрительной, тактильной и т. д.).

Исследования, проведенные с помощью функциональной МРТ, показали, что когда мы наблюдаем за движениями другого человека, то у нас активируются те же самые участки, какие бы активировались, если бы мы сами выполняли эти движения (Calvo-Merino, 2005).

Имажинация не только когнитивный конструкт. Вовремя имажинации мы часто представляем не только будущие мышечные сокращения, но и результат их успешного выполнения. Эта часть представлений относится к эмоциям и мотивам. Канадский психолог Аллан Пайвио (Paivio, 1985) был первым, кто предложил рассматривать когнитивные и эмоциональные аспекты имажинации. Мотивационный аспект мотивации тесно связан с целью выступления спортсмена, победой или поражением, тревогой и уверенностью в себе.

Мартин, Мориц и Холл (Martin, 1999) разработали практическую модель имажинации в спорте. Она состоит из четырех критериев (см. рис. 7).



Рисунок 7. Модель имажинации в спорте

Имажинация может быть направлена на различные цели: улучшение выполнения движения, повышение уверенности в себе, работа с тревогой, мысленная победа над противником. Исходя из этого, было предложено пять типов имажинации.

- *Мотивационно специфический тип.* Это специфические цели и поведение, которое ориентировано на цель. Например, когда спортсмен представляет, как он выиграл соревнование, стоит на пьедестале и на его грудь вешают медаль.
- *Мотивационно общий тип, мастерство.* Это представление о совладании с вызовом. К этому типу также относятся представление о себе как уверенном спортсмене, который сфокусирован на спортивном состязании.
- *Мотивационный общий, возбуждение.* Это представление о стрессе и релаксации, возбуждении и тревоге по поводу соревнования.
- *Когнитивный специфический тип имажинации* – представление о выполнении какого-либо специфического действия: например, тройного прыжка в фигурном катании.
- *Когнитивный общий* – представление о стратегии, которой придерживается спортсмен в игре. Например, контроль нападающего в футболе.

Эти типы имажинации не противоречат друг другу, поэтому спортсмен может использовать несколько типов одновременно. На основании этих пяти типов Холлом была разработана специальная диагностическая методика – «Опросник спортивной имажинации» (SIQ), который позволяет узнать, насколько успешно спортсмен пользуется различными типами имажинации. С точки зрения результата наиболее эффективным является когнитивный тип имажинации. Исходя из моего опыта, им наиболее часто пользуются олимпийские чемпионы.

Эффективность имажинации легко доказывается тем, что ее возможно записать во времени. Ведь если представления в точности соответствуют внутренним механизмам, организующим движение, ее скорость будет соответствовать реальной скорости выполнения двигательного поведения.

Изучение феномена, когда спортсмены могут представлять свои действия, привело к понятию «динамическая имажинация» и изменило представления о том, что имажинация возможна только в неподвижном статичном состоянии (*Guillot, 2010*). Британские ученые, изучавшие имажинацию в спорте, выделили 12 направлений, которые можно использовать как критерии для тренировки имажинации и оценки ее эффективности (*MacIntyre, 2013*).

3.1. Уровни, характеристики и индивидуальные различия в имагинации

Характеристики, присущие имагинации:

Модальность. Нужно выбрать систему представлений, которая наиболее близко отражает картину желаемого успеха. Например, представить, как движение будет выполнено, как бы со стороны, а затем, когда оно получается внешне, нужно прочувствовать его внутренне, ощущая его в мышцах.

Временной эквивалент. Этот критерий означает, что нужно перевести характеристики движения от реальных, к планируемым. Для этого можно использовать видеозаписи движений и, повторяя их мысленно, сопоставлять результаты с тем, что на экране. Наиболее наглядным таким примером является бег на короткие дистанции.

Направление имагинации. Для этого лучше использовать продвигающую, а не расслабляющую имагинацию, то есть имагинацию, которая направлена на повышение сопротивляемости. Если мысленно человек слетает на ситуацию неудачи, то нужно переструктурировать его мысли, чтобы перенаправить их в позитивное русло.

Активация. Нужно сбалансировать, сколько необходимо активации. Для этого лучше подходит динамическая имагинация, которая сопровождается движениями тела.

Результаты имагинации. Нужно максимально точно представлять содержание имагинации. Например, повысить точность или скорость выполняемого движения или же повысить мотивации к тренировке. Неточная имагинация может замедлить или ухудшить спортивные результаты.

Мета-имагинация. Прежде чем начинать заниматься имагинацией, нужно убедиться, что вы понимаете, что это за процесс. Без этого она не может быть эффективной. Знание о том, что нужно представить и сам процесс представления — это не одно и то же. Известно, что ментальная репрезентация двигательного акта у опытных спортсменов гораздо более развита, чем у новичков. Именно поэтому для новичков особенно важно, что говорят о двигательном акте не только тренеры, но и опытные спортсмены.

Способность к имагинации. Лучше всего проверить способность к ней при помощи опросника, который представляет собой самоотчет.

Уровень эксперта. Имагинация полезна и для олимпийских чемпионов, и для тех, кто делает только первые шаги в спорте. Ментальная репрезентация опытного спортсмена значимо богаче, у него гораздо больше переменных в сознании, которые нужно выбрать для имагинации.

Уровень интеллектуального развития. В разном возрасте уровень представлений различается. Кроме того, вне зависимости от возраста, он различается у разных людей. Необходимо создать сценарий имагинации, максимально комфортный и удобный для осознания конкретного спортсмена.

Периодизация. Перед тем как начать регулярные занятия, нужно понять, в каком месте будет проходить имагинация. Неправильная периодизация может снижать мотивацию к регулярности.

Сценарий имагинации. Он всегда индивидуален, у него есть описанные характеристики и понятные результаты. По мере достижения успехов во время занятий сценарий снова может измениться как во времени, так и по содержанию. Начало и конец имагинации должны отличаться от всего остального процесса и быть, по возможности, одними и теми же в каждом занятии.

Тренинговые сессии имагинации. Количество и периодичность занятий зависит от поставленных результатов, тех, которые спортсмен планирует достичь. Хорошо, когда имагинация происходит вместе с регулярными тренировками. Но если спортсмен не может тренироваться, например, из-за травмы, то ее можно приметить и отдельно. Нужно помнить, что как любая повторная мыслительная деятельность, имагинация может приводить к утомлению и апатии.

Наиболее популярной для тренировки имагинации является модель Холмса и Коллинса (*Holmes, 2001*), которую они назвали PETTLER. Это акроним, который включает в себя первые буквы семи наиболее важных для имагинативной тренировки дефиниций: Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion and Perspective (физические качества, среда, задача, тайминг, обучение, эмоции, перспектива).

Авторы предлагают индивидуализировать имагинации для каждого спортсмена и для каждого вида деятельности. Различные исследования показали высокий результат PETTLER для имагинации при таких спортивных локомоциях как: штрафной удар в хоккее, прыжки в длину, гимнастические прыжки, тренировка силы бицепсов, удары в гольфе (*Potter, 2005*), (*Smith, 2007*), (*Smith, 2008*).

PETTLER применяется уже много лет в практической деятельности спортивного психолога и уже доказал свою актуальность и возможность ассимилировать ее с современными находками в психофизиологии (*Wakefield, 2013*).

3.2. Практические упражнения

3.2.1. Проверьте свою имагинацию, поставьте соответствующие цифры в таблицу:

0 – нет образа 1 – неясный образ 2 – ясный образ

1. ____ комната, в которой вы находитесь
2. ____ одежда, которую вы наденете сегодня вечером
3. ____ вкус лимона
4. ____ звук вашего будильника
5. ____ запахи в бассейне
6. ____ чувство «отсиженной» ноги
7. ____ чувство сухости во рту
8. ____ прыжок в холодную воду
9. ____ ревущая толпа
10. ____ чувство физической усталости после работы
11. ____ дискомфорт в мышцах на половине пути
12. ____ воспоминание о чувстве тревог

3.2.2. Упражнение 2. Оценка уровня спортивной имагинации (Веракса А. Н. и соавт., 2014)

Заполните тест на использование воображения в спорте и подсчитайте свой результат.

Помните, что вы указываете степень, в которой данное утверждение применимо к вам, к вашим личным спортивным тренировкам и соревнованиям. Ставьте пометку у того номера на шкале, который характеризует ваше мнение.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|-----------|
| | Никогда | Очень часто | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Постоянно |
| 1. Представляя действия и ситуации, я вижу все как бы своими глазами. | | | | | | | |
| 2. Я представляю, что победил на соревнованиях (например, ощущаю восторг). | | | | | | | |
| 3. Я очень подробно представляю совершаемое действие. | | | | | | | |
| 4. Я представляю, как совершенствую свои движения. | | | | | | | |
| 5. Я составляю другие стратегии в том случае, если мой изначальный план оказался неуспешным. | | | | | | | |
| 6. Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость. | | | | | | | |
| 7. Я представляю каждый конкретный соревновательный этап/ период игры. | | | | | | | |
| 8. Я представляю, как я контролирую себя в трудных ситуациях. | | | | | | | |
| 9. Я легко могу изменять образ своего движения. | | | | | | | |
| 10. Я представляю, как зрители аплодируют мне. | | | | | | | |
| 11. Я представляю, как занимаюсь своим видом спорта на более высоком профессиональном уровне. | | | | | | | |
| 12. Представляя действия и ситуации, я вижу себя как бы со стороны, как на экране телевизора. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 13. Представляя свое выступление, я становлюсь более собранным и готовым к нему. | | | | | | | |
| 14. Если что-то не получается во время тренировки и я чувствую эмоциональное напряжение, то я представляю комфортную ситуацию, не связанную с тренировочным процессом (например, что я гуляю по улице, сижу дома на диване и т. п.). | | | | | | | |
| 15. Я представляю воплощение своих планов игры/ соревновательных программ именно так, как я хочу, чтобы они произошли во время игры/ соревнований. | | | | | | | |
| 16. Представляя неправильное выполнение движения, мне трудно мысленно исправить его. | | | | | | | |
| 17. Когда я представляю идеальное действие, я отчетливо переживаю все те же различные ощущения, которые сопровождают его выполнение. | | | | | | | |
| 18. Представляя конкретные движения, я ощущаю напряжение в тех мышцах, которые реализуют эти движения в ходе их реального физического выполнения. | | | | | | | |
| 19. Я представляю, как у меня берут интервью в качестве чемпиона. | | | | | | | |
| 20. Я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях. | | | | | | | |
| 21. При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 22. Когда я оказываюсь в неожиданной, трудной ситуации во время соревнования, то я представляю ситуацию, в которой я был успешен. | | | | | | | |
| 23. Я полностью контролирую воображаемое действие. | | | | | | | |
| 24. Я постоянно мысленно возвращаюсь к своим неудачным выступлениям. | | | | | | | |
| 25. Когда я представляю идеальное действие, я вижу, что это именно я его выполняю. | | | | | | | |
| 26. В процессе представления конкретных движений, мысленно я могу ошибаться в их исполнении. | | | | | | | |
| 27. Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления. | | | | | | | |
| 28. В процессе представления конкретных движений, я мысленно выполняю их идеально. | | | | | | | |
| 29. Я представляю, как завоевываю медаль/кубок. | | | | | | | |
| 30. Я представляю, как я успешно выполняю мой игровой/соревновательный план. | | | | | | | |
| 31. В воображаемых ситуациях я действую в том же темпе, как это должно происходить в реальности. | | | | | | | |

Опросник спортивной имагинации (SIQ) базируется на предложенной К. Мартином, С. Морицем и С. Холлом модели использования мысленных образов в спорте (*Martin*). За ее основу взято предложенное А. Пайвио (*Paivio*) выделение двух функций образных представлений спортсменов: когнитивной и мотивационной, каждая из которых в свою очередь реализуется на двух уровнях — общем и специальном. Таким образом, согласно К. Мартину, С. Морицу и С. Холлу, можно выделить пять различных видов умственных образов, используемых спортсменами (см. таблицу 1).

Таблица 1. Содержательная характеристика образов различного типа

| | Мотивационные | | Когнитивные | |
|----------------------|---|--|---|---|
| Общая характеристика | Образы используются спортсменами в целях повышения эффективности деятельности | | Образы используются спортсменами в качестве тренировочного метода для улучшения специальных навыков | |
| | | Примеры | | Примеры |
| Специальный уровень | Целеполагание и достижение целей | Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления | Мысленная проработка навыков | При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение |
| Общий уровень | Связан с физиологическим возбуждением и тревогой | | Мысленная проработка обобщенных поведенческих стратегий | Я представляю каждый соревновательный этап/период игры |
| Активирующий | Связан с регуляцией и активацией состояний эмоционального возбуждения (регуляция тревоги) | Я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях | | |
| Регулирующий | Связан с процессами контроля и концентрации (самоэффективность, психологическая устойчивость) | Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость | | |

SIQ направлен на измерение частоты использования спортсменами образов того или иного типа и состоит из утверждений, каждое из которых репрезентирует определенную субшкалу по типу образов: КС, КО, МС, МО-А, МО-Р. Все они требуют от спортсмена самоотчета о том, как часто он использует эти пять различных типов образов.

Процедура оценки SIQ

Отдельные вопросы (пункты опросника) образуют 5 субшкал (КС, КО, МС, МО-А и МО-Р) следующим образом:

| Когнитивный Специальный | Когнитивный Общий | Мотивационный Специальный | Мотивационный Общий – Активирующий | Мотивационный Общий – Регулирующий |
|-------------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| пункт 23 | пункт 5 | пункт 2 | пункт 13 | пункт 3 |
| пункт 4 | пункт 7 | пункт 27 | | пункт 6 |
| пункт 9 | пункт 15 | пункт 10 | | пункт 8 |
| пункт 28 | пункт 30 | пункт 29 | | пункт 20 |
| пункт 21 | | пункт 19 | | |

Среднее значение баллов по субшкалам (КС, КО, МС, МО-А и МО-Р) рассчитывается для каждого респондента как сумма оценок по всем вопросам каждой субшкалы, разделенная на число утверждений, входящих в данную субшкалу.

Вопросы, не вошедшие в 5 базовых субшкал (КС, КО, МС, МО-А и МО-Р), кодируются отдельно прямым переносом значения о частоте использования подобных представлений, которое отметил спортсмен в бланке.

Например, если спортсмен отметил значение «3» на вопрос № 1, мы заносим эту цифру в таблицу с данными и в дальнейшем можем судить о том, что он редко использует внутреннюю перспективу образа.

Каждое утверждение оценивалось по 7-балльной шкале: от 1 (редко использую образы) до 7 (постоянно), следовательно, более высокие значения будут отражать большую опытность спортсмена (частотность использования) в использовании образов того или иного типа.

Запишите результаты тестирования, пройдите тест через три месяца тренировок, повторите тестирование и сравните результат.

3.2.3. Упражнение 3. Оценка способности визуализации спортивных ситуаций

Проверьте свои способности представлять различные спортивные ситуации. Напишите, что вы пытались представить, и оцените результат имагинации.

0 – нет образа, 1 – неясный образ, 2 – ясный образ

- Представление спортивного навыка
-

- Представление стратегии
-

- Мотивация
-

- Контроль эмоций и уровня возбуждения
-

- Контроль мыслей и образов
-

4. Работа с нерелевантными эмоциями и мыслями спортсмена

Мы часто хотим поменять свое отношения, изменить свои эмоции с помощью волевого усилия. Чаще всего в речи это звучит примерно так:

«Больше всего на свете я хочу победить в этом поединке». В своих работах психотерапевт Бурно называет это состояние «пустое» усилие (Бурно, 2012). Он отмечает: «Напряженное стремление контролировать-изменять мысли и чувства направлено на цель, но не содержит в себе конкретных путей ее достижения, оно рвется ко «что», но свободно от конкретного «как»». Это усилие приводит к напряжению, с которым невозможно справиться. Стремление контролировать свои эмоции с помощью волевого усилия бессмысленно и даже вредно, потому что это забирает наши ресурсы. Тут не помогают советы окружающих вроде «возьми себя в руки», «все будет хорошо». Для того чтобы работа с эмоциями была эффективной, нужно понять, почему именно появляются эти эмоции и мысли.

Человек в принципе стремится в своей жизни получить больше положительных эмоций и избежать отрицательных. Причем положительные и отрицательные эмоции могут быть как здоровыми, так и нездоровыми. Например, совершенно нормально расстроиться тогда, когда плохо показал себя на выступлении, но уже ненормально плакать по этому поводу целую неделю. В течение нашей жизни мы формируем схемы, с помощью которых мы проявляем эмоции. Причем эти схемы могут как помогать, так и мешать нам. Роберт Лехи с соавторами (Leahy, 2011) предложили модель эмоциональных схем, которая демонстрирует, как формируются нормальные и малоадаптивные варианты поведения индивидуумов в связи с отношением к собственным эмоциям (см. рис 1.).

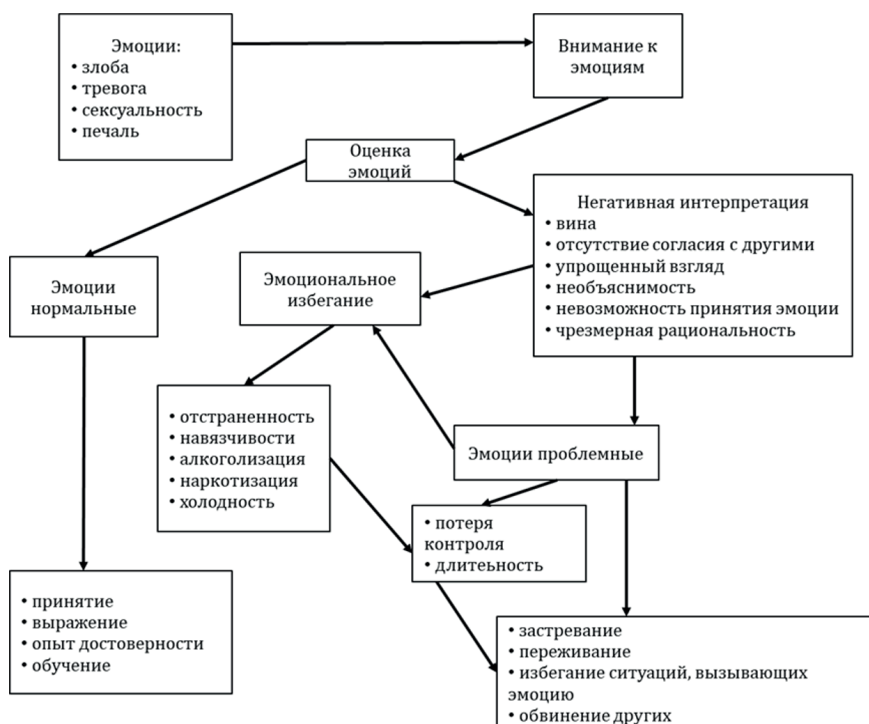


Рисунок 1. Модель эмоциональных схем

Эмоция, вызванная каким-то жизненным событием, приковывает к себе внимание и каким-то образом интерпретируется. Когда происходит нормальная эмоциональная реакция, то мы ощущаем чувство приятя. Если человек не в состоянии справиться со своими ощущениями, то он может испытывать чувство вины, несогласия и протеста. Эти эмоции становятся проблемными, могут приводить к потере контроля над собой. С такими эмоциями совершенно не хочется сталкиваться, человек начинает строить поведение так, чтобы больше не испытывать их. Чтобы их избегать, человек может начинать употреблять алкоголь, наркотики, уходить в виртуальный мир. Как доброкачественное, так и малоадаптивное проявление эмоций тренируется их многократным повторением и становится проявлением характера человека. Поскольку этот процесс тренируемый, то эмоциональные проявления можно в себе «перевоспитать». Для того чтобы понять, как это сделать, нужно еще раз обратиться к процессу возникновения эмоции и посмотреть наиболее частые причины эмоциональной нестабильности.

Итак, как же варится СУП эмоций? Я использую акроним «суп» для запоминания трех шагов возникновения эмоционального состояния: С — ситуация, У — установка, П — последствия. Одна и та же ситуация в зависимости от вашей установки может вызвать разные последствия. Например, (С) скрип в окне ночью может вызвать чувство страха, оттого что в голове существует (У) установка, что в дом могут проникнуть воры. Следовательно, (П) первая эмоция — это страх, телесные ощущения: частое дыхание и сердцебиение, поведение — хватание телефона и вызов полиции. При другой, менее тревожной установке, скрип в окне означает ветер, он вызывает нейтральное чувство констатации и спокойное засыпание.

Вот теннисист потерял мяч. (С) потерянный мяч, (У) «что я за человек, теперь мне точно не выиграть», (П) злость, напряжение в теле, беспомощность. Но если установка другая, то та же самая ситуация разворачивается по-другому: (С) потерянный мяч, (У) «смотри за мячом, игра еще идет», (П) концентрация, оптимизм, спокойствие. То есть, как мы видим, в зависимости от нашей установки ситуация серьезно меняется.

Увы, установку изменить совсем не просто, однако все-таки это возможно. Установка обычно быстро проявляется в виде автоматических мыслей.

Признаки автоматических мыслей:

- возникают внезапно в ответ на ситуацию,
- возникают стремительно: мысли или образы,
- не имеют причины для возникновения,

- нет логической связи,
- тяжело и трудно уходят,
- могут быть трудны для вербализации или обозначаются одним-двумя словами или даже междометием: например, знаменитое русское выражение: «Ну-у, все!»

Автоматические мысли — это следствие наших когнитивных ошибок. Аарон Бек называл наиболее частые ошибочные умозаключения, которые формируют негативные установки. Приведем основные типы когнитивных ошибок.

Все или ничего — события мыслятся в черно-белом свете, небольшое недотягивание до совершенства мыслится как провал: «Я или чемпион, или жалкое ничтожество».

Сверхобобщение — простое негативное событие рассматривается как нескончаемое, или является очередным подтверждением негативной самооценки, часто используются такие слова: «всегда», «никогда», «все», «ничего».

Ментальный фильтр — сосредоточенность лишь на негативных событиях, игнорирование позитивных факторов либо рассматривание их как случайных в череде негативных событий.

Дисквалификация положительного — значимость положительных факторов нивелируется, и им не придается значения.

«Чтение мыслей» — другому человеку бездоказательно приписываются негативные мысли по отношению к данному субъекту.

«Колокол судьбы звонит беду» — предположение, что события будут развиваться по самому пессимистическому сценарию и формирование поведения таким образом, будто это уже произошло.

«Глобализация/минимизация» — увеличение катастрофичности провала (конфуза) и уменьшение важности достижений.

«Катастрофическое мышление» — последствия событий необоснованно мыслятся как ужасные, неуправляемые и беспредельные.

«Эмоциональные умозаключения» — предполагается, что негативные эмоции в точности отражают реальную ситуацию: «Если я так чувствую, значит, это правда».

«Надевание ярлыка» — присваивание себе негативного ярлыка (лузер, неудачник) или предписывание событиям заведомо негативного развития.

«Персонализация» — присваивание себе вины за события, в которых не участвовал, или усматривание в событиях собственных негативных характеристик.

«Что, если?» — вы задаете себе неприятный вопрос, на который никто не может достоверно ответить, и никакой ответ вас в полной мере не устраивает. Например: «Что, если у меня рак?»; «Что, если я проиграю эти важные соревнования?»

Неправильное сравнение — вы сравниваете себя с теми, у кого что-то получается заведомо лучше, чем у вас, и производите самоуничижительное сравнение, например, «Она более успешна, чем я».

Обвинение — вы выбираете внешний объект и фокусируетесь на нем как на главном источнике ваших неудач, например: «Во всех моих бедах виноваты мои родители».

Долженствование — вы фиксируете свое внимание на том, что вы должны сделать что-то наилучшим образом, вместо того чтобы просто думать о том, что нужно сделать. Например: «Я должен выложиться до конца и выиграть соревнования, иначе я ничтожество».

Оценочный фокус — вы рассматриваете себя, других, события в простых терминах оценки (хороший-плохой, черный-белый) вместо того чтобы просто, безоценочно принять факт и постараться его понять. Например: «Посмотри, как здорово у него получается! У меня так никогда не получится, сколько бы я ни старался» (Leahy, 2003).

4.1. Коррекция ментальных ошибок

Для работы с ментальными ошибками нужно в первую очередь научиться распознавать автоматические мысли. Когда возникает стрессовая ситуация, мы автоматически испытываем негативную, стрессовую эмоцию. Стоит обратить внимание на то, что автоматические мысли возникают на те ситуации, которые повторяются уже далеко не первый раз, и эта реакция может сопровождаться не только негативными эмоциями, но даже физическими, телесными ощущениями.

Чтобы выделить автоматические мысли, следует ответить на ряд вопросов:

1. *Выбор главной мысли недели, которая наиболее важна.*

Давно ли стала появляться эта мысль?

Какие эмоции она вызывает?

Что вы делаете после того, как появилась эта мысль?

2. *Выяснение подробностей ситуации, в которой возникла мысль.*

Что произошло, когда появилась эта мысль?

Когда и при каких обстоятельствах она появилась?

Где появилась эта мысль?

Кто был рядом?

3. Выяснение, насколько типична эта автоматическая мысль.

Часто ли вас посещают такие мысли?

В каких случаях?

К каким выводам они вас приводят?

На какую из когнитивных ошибок они похожи?

4. Выяснение других автоматических мыслей и образов, возникающих в подобных ситуациях. Накручивания.

О чем вы еще думали?

Что вы еще представляли в этой ситуации?

5. Выяснение, как решается проблема, связанная с автоматической мыслью.

Что вы предпринимаете?

Как выходите из положения?

6. Определение убеждения, которое лежит в основе автоматической мысли.

Если бы эта мысль действительно соответствовала действительности, что это значило бы для вас?

Когда вы определили автоматические мысли, то их нужно скорректировать.

Для коррекции существует три вида методов, которые можно условно разделить на когнитивные, поведенческие и медитативные. Это деление достаточно условное, сделанное скорее для простоты понимания. Когнитивные методы имеют отношение к осмыслению, поведенческие — к практическим поступкам, а медитативные техники относятся по большей части к способу восприятия эмоций.

Когнитивные методы коррекции. Чтобы скорректировать нежелательные мысли, нужно применять исследовательские техники. Следует задавать себе много вопросов, как это обычно делают исследователи. Например, возьмем такую мысль спортсмена: «Если я не одержу победу в соревновании — мне крышка». Это пример катастрофического мышления и слишком утрированной оценки ситуации. Проигрыш все-таки не приводит к смерти, самый плохой конец в этом случае — это конец спортивной карьеры. Таким образом наша задача в этом случае — поработать с нежелательными мыслями, сделать ситуацию более реальной.

В таблице представлены примеры когнитивных ошибок и применяемая к ним логика размышлений, которая уменьшает негативный груз этих ошибок.

| | |
|--|---|
| Когнитивные ошибки | Пригодная логика размышлений |
| Черно-белое мышление | Размышление в «серых тонах», оценка деталей, учет всех плюсов и минусов; исключение категорических размерностей: «все», «всегда», «ничего», «никогда» |
| Эмоциональное умозаключение | Доводы, основанные на фактах, исключение суждений в стиле вины и наказания |
| Переоценка | Разбиение процесса или факта на детали и их отдельное рассмотрение |
| Игнорирование фактов | Учет позитивных и негативных фактов |
| Присвоение себе лишней ответственности | Правильное разделение ответственности |
| «Чтение» чужих мыслей | Опора на факты и учет контекста |
| «Что, если?» | Отказ от гадания, максимально четкое прогнозирование, основанное на фактах |
| Надевание ярлыка | Придумывание себе позитивного ярлыка |
| Оценочный фокус | Создание плана направленного фокуса внимания на действиях, которые необходимо совершить, тренировка нейтральных безоценочных суждений |

Люди, которые склонны к переживанию негативных мыслей и суждений — максималисты. Нужно научиться точно оценивать проблему. Для этого можно использовать 10-балльную оценочную шкалу. Давайте попробуем поработать вместе.

Для технологического удобства будем использовать таблицу, предложенную для этих целей Денисом Гринбергером и Кристиной Падески (Greenberger, 1995). Вспомните последнее событие, которое буквально вывело вас из себя, которым вы были возмущены до глубины души и даже воспоминание о котором продолжает вас волновать. Теперь заполните таблицу, поэтапно отвечая на вопросы, которые в ней написаны, и используя пригодную логику.

| 1. Ситуация | 2. Настроение | 3. Автоматические мысли | 4. Признаки, которые поддерживают «горячие» мысли | 5. Признаки, которые не поддерживают «горячие» мысли | 6. Альтернативные мысли | 7. Оцените свое настроение снова |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Кто был с Вами? Что вы делали? Когда это было? Где вы были? | А. Что вы почувствовали? Б. Уровень настроения (1–10) Напишите и оцените каждое настроение одним словом | А. Что произошло в голове перед этими чувствами? Другие мысли? Чувства? Б. Круг горячих мыслей | | | А. Напишите балансирующие мысли Б. Напишите, насколько вы уверены в каждой альтернативной или уравновешивающей мысли (1–10) | Снова напишите уровень тех же эмоций, что и в колонке 2, как свое новое настроение (1–10) |

1. Опишите ситуацию, которая вызвала «горячие мысли».
2. Опишите настроение, оценив его по шкале 1–10.
3. Отвечая на вопросы таблицы, опишите слова, которые пришли вам в голову, и свои чувства.
4. Согласившись с ними, напишите идеи, которые поддерживают автоматические мысли.
5. Затем напишите идеи, которые не поддерживают ваши горячие мысли.
6. В столбце «альтернативные мысли» напишите те обстоятельства, которые приводят ваши противоположные мысли в состояние равновесия. Альтернативные мысли помогают вам договориться с самим собой.
7. Оцените снова ваше настроение, как вы это делали в столбце 2.

Значение. Многие спортсмены слишком сильно преувеличивают значение происходящего. Конечно, очень важно одержать победу на соревнованиях, ведь этого хотят зрители, тренер, семья, причем это все исходит из рационального желания, вполне себе всем понятного (Turner, 2014).

Когда результат освящается в негативном свете, то он, еще не существуя в реальности, уже вызывает сильные эмоции.

Как можно оценить ситуацию более объективными способом?

В гештальт-терапии для этого существует метод «горячего» стула. Вы задаете себе вопрос и обращаете его к собеседнику, который как бы сидит на стуле напротив вас. Вот несколько примеров вопросов человеку, который боится, что проиграет на соревновании.

- Что бы вы сказали себе в успокоение об этой ситуации через пять лет?
- Что бы вам сказал по этому поводу ваш лучший друг?
- Когда у вас была такая же ситуация, какой был самый сильный успокоительный аргумент?
- Что будет в самом страшном случае, если вы проиграете? (Доведите ситуацию до гротеска, давая ответы типа «вас съедят драконы», «искусает тренер» и т. п.)
- Что бы вы посоветовали своему лучшему другу в такой ситуации?

Отвечая на поставленные вопросы, вы наверняка найдете формулу, которая придаст событию более объективное и точное значение.

Самое главное: важно ответить на вопрос «Помогают ли эти негативные мысли выиграть?» Конечно же нет. А значит, с ними очень нужно и важно работать, чтобы они работали на спортсмена, заряжали его радостью.

4.2. Коррекция поведенческих ошибок

Поведенческие методы тоже могут изменить эмоции. Наиболее важным в поведении является то, что мы можем направленно концентрировать внимание. Чем больше мы концентрируем внимание на задаче, тем меньше ресурса остается на негативные эмоции. Именно поэтому опытные спортсмены за годы соревнований вырабатывают четкую линию поведения, сосредотачиваясь в каждый момент времени на узнаваемых и поэтому спокойных вещах. План поведения состоит из тысячи мелочей, хорошо знакомых каждому спортсмену: например, в гостинице нужно не спеша собрать сумку, ничего не забывая, пришить номер к костюму. Перед соревнованиями нужно хорошо размяться, точно повторяя необходимые элементы в нужном порядке. Чем меньше будет случайных разговоров, взглядов, жестов, тем больше внимания будет сфокусировано на необходимых элементах, которые нужно продемонстрировать на выступлении. Вся рутина перед соревнованиями должна быть детализирована, чтобы исключать автоматические мысли. При этом каждому действию уделяется максимальное внимание. Нужно избавиться от «скачки мысли», когда в голову быстро приходят эмоционально окрашенные мысли о прошлом или о будущем, они чередуются с неприятными телесными ощущениями в настоящем («бабочки в животе», дрожь в руках и др.).

4.3. Использование быстрых когнитивных и ментальных техник в работе с эмоциями и мыслями

Медитативные методы эффективны тогда, когда практикуются постоянно, длительное время до соревнований. Доктор Джон Кабат-Зинн сформулировал основные методы медитативного мышления (*Kabat-Zinn, 1990*).

Принципы, помогающие в стрессовой ситуации:

- Отсутствие оценки (ни измерения, ни категоризации);
- Терпение (пусть вещи раскроются в свое время);
- Сознание начинающего (готовность увидеть все сизнова);
- Доверие (себе, опыту, жизни);
- Не целеустремленность (не стараться достичь цели или результата);
- Принятие (смотреть на вещи так, как они существуют здесь и теперь);
- Пусть идет... (разрешить мыслям, чувствам и др. проходить и уходить).

Есть множество приемов и объектов, которые могут использоваться при медитации. Я приведу здесь три метода, которые оказались наиболее эффективными в моей практике.

Метод «стоп». Когда в голову приходят неприятные мысли, Вы очень четко говорите «стоп!». Сознание переключается на эту команду, и в этот момент важно быстро переключиться на другой объект, чтобы внимание было сосредоточено на нем.

«Не думать мысль». Мысли в нашей голове не единичны, они как тягучая жвачка рассматриваются нашим сознанием со всех сторон. Мы можем сознательно прекратить рассматривать эту мысль со всех сторон, чтобы она ушла так же быстро, как и появилась в нашей голове.

«Анапана». Если наше сознание занимается изучением важного предмета, то мы не можем думать ни о чем другом. На чем таком важном мы можем сосредоточиться? На нашем дыхании. Нет ничего важнее нашего дыхания, ведь если перестать дышать, то человек достаточно быстро умрет. Упражнение заключается в том, что вы садитесь в удобную позу, закрываете глаза и концентрируете свое внимание на слизистых оболочках носа. При вдохе и при выдохе к ним прикасается поток вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вы не усиливаете и не углубляете дыхание, просто наблюдаете за тем, как воздух попадает в вашу правую или левую ноздрю, или в обе сразу и легко прикасается к слизистым оболочкам. При таком самонаблюдении через 5–10 минут наступает ощущение глубокого покоя. Это упражнение можно делать перед стартом, чтобы убрать ненужное волнение, а также во время бессонницы для того, чтобы избавиться от навязчивых мыслей и быстрее уснуть.

Все эти приемы действуют гораздо лучше, если использовать их все вместе и регулярно, а не только в день соревнований. Когнитивные ошибки уходят медленно, только через несколько недель вы почувствуете, что в сознании редко оказываются неприятные мысли, и даже если они есть, то они не несут такого сильного отрицательного воздействия.

4.3.1. Практические упражнения

Для достижения цели очень важно внимательно присмотреться к своему ежедневному образу жизни, к своим способам мышления и действия. Если вы хотите перейти на новый уровень своего спортивного статуса, вам следует критически оценить свою ежедневную жизнь

в тех ее проявлениях, которые вызывают приступы гнева, тоски, тревоги, паники и других сильных негативных эмоций. Нужно задуматься о том, почему в вашей жизни повторяются одни и те же неприятные ситуации.

Каждому человеку в определенные моменты свойственно огорчаться. Огорчение приносят различные ситуации, но, если присмотреться к ним внимательнее, мы увидим, что частенько причины огорчений повторяются: «ребенок не слушается», «начальник кричит», «муж опять поздно пришел с работы», «кручусь как белка в колесе и снова ничего не успеваю». Кажется, что эти причины связаны либо с «неправильным» поведением близких людей или тех, от которых мы зависим, либо с нашим собственным «неправильным» поведением. На самом деле причиной огорчений является только наше эмоциональное отношение к тем или иным поступкам. Строго говоря, неправильного поведения не бывает, и если внимательно посмотреть, то любое «неправильное» поведение — это вариант выученного адаптивного поведения. Следовательно, для того, чтобы изменилось настроение, нужно изменить поведение или изменить свое отношение к этому поведению.

Для того чтобы изменить отношение к проблеме, нужно представить весы и на одну чашу положить огорчающие аргументы. Они часто звучат следующим образом:

«У него всегда так!»

«Он никогда не изменится!»

«У меня везде проколы!»

«Все плохо!»

«Ну вот, опять напился!»

«Ты вечно влипаешь в дурацкие истории».

Подчеркнутые слова показывают абсолютизацию проблемы, ее повтор: проблемы распространяются на весь свет и продолжаются бесконечно. Иногда проблемы кажутся разными, но при ближайшем рассмотрении это оказывается одна проблема, «завернутая» в разные упаковки. Например, если меня утром расстраивает своим поведением жена («завела опять»), но дороге меня расстраивают другие водители («купили права, водить никто не умеет»), на работе меня искренне огорчают подчиненные («только бы болтать, работать никто не хочет»), то значит моя проблема — это делегирование ответственности другим людям за мое плохое настроение. Повторное предъявление одних и тех же неприятных факторов оказывает эффект сво-

еобразной психологической аллергической реакции, когда на предъявление минимального количества аллергена у сенсibilизированного организма (имеющего прежний опыт столкновения с аллергеном и подготовившимся к суровой обороне) возникает гиперергическая (сверхсильная) реакция. Реакция проявляется настолько сильно, что вещества, которые должны защитить организм от внешней агрессии, сами начинают оказывать агрессивное разрушительное действие. При частых повторениях появляется ощущение, что так плохо (погано, сурово, несправедливо) устроен весь мир, и так будет всегда. Между тем, мир устроен так, как он устроен, и водителям за соседними машинами нет дела до вашего настроения, а значит, для того чтобы вернуться в спокойное состояние, необходимы сильные контраргументы.

На другую чашу весов надо положить балансирующие аргументы. Для того чтобы их найти, нужно задать себе такие вопросы:

- «Что бы по этому поводу сказал мой мудрый учитель?»
- «Что бы я сказал по этому поводу через пять лет?»
- «Что сказал бы мой лучший друг/подруга?»

При ответе на эти вопросы рекомендуется:

А. Заменить слова «всегда», «никогда», «все», «ничего», «езде» на слова «иногда», «случай», «время от времени», «кое-где у нас порой» и т. д. То есть не «раздувать» проблему на всю вселенную, а локализовать ее. Проблема — это лишь эпизод, кочка, споткнувшись о которую, вы более внимательно будете смотреть на дорогу.

Б. Простить того, кто причинил вам огорчение, как можно скорее. Психологически это обходится гораздо экономичнее, чем обслуживать продолжающийся внутренний конфликтный диалог. Простите его и оставьте на его пути к Богу.

В. Назвать урок, который вы извлекли, и качества, которыми вы стали обладать, преодолевая обиду или конфликт. То есть плохие события нужно инвестировать в получение для себя новых сил и возможностей.

Г. Девальвировать ситуацию. Не нужно придавать огорчительным ситуациям большого значения. Сравните ее с ситуацией из мультфильма, из анекдота. Можно, наоборот, гипертрофировать ее до гротеска: «О, на меня кричит начальник! Сейчас в Италии начнется извержение Везувия, в Нью-Йорке посыпятся небоскребы, с башен Кремля попадают рубиновые звезды. Сколько глухих выстроятся в очередь к отоларингологу, как разбогатеют заводы, изготавливающие слуховые аппараты!»

4.3.2. Упражнение 1. Выявление и преодоление огорчающих факторов

Заполните таблицу на выявление и преодоление огорчающих повторов. В первом столбце напишите ситуации, которые часто вызывают у вас огорчение. Во втором столбце оцените от 1 % до 100 %, какова степень вашего огорчения. Конечно, в момент, когда происходит неприятное событие, огорчение сильнее, но нехороший осадок остается, вот его и нужно оценить. В третьем столбце напишите, что бы вам посоветовал думать и делать в этой ситуации значимый для вас человек или вы сами, когда станете мудрее. В последнем столбце оцените степень вашего огорчения после этого мудрого совета. Если процент не уменьшился, вы находитесь в категорическом повторе. В этом случае нужно искать другой мудрый совет или обратиться за советом к знакомым, мнение которых вы очень уважаете.

Важно определить ваши повторные огорчающие ситуации не только для того, чтобы меньше огорчаться.

| Ситуации, вызывающие огорчение | Огорчение от 1 % (почти нет) до 100 % (огорчен ужасно) | Мудрый совет | Уровень огорчения после совета от 0 до 10 |
|--------------------------------|--|--------------|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |

Как только вы получите первый положительный эффект и перестанете наступать на одни и те же грабли, вы сможете моделировать другие ситуации, направленные не только на избегание огорчающих эпизодов, но, что особенно важно, на конструирование позитивных повторов. Давайте посмотрим, как это можно сделать.

4.3.3. Упражнение 2. Использование ретроспективного опыта побед и поражений

В своей жизни вы обязательно совершали поступок или несколько поступков, которыми особенно гордитесь. Они потребовали от вас сильного напряжения и показали, что вы можете нарушать границы, которые раньше переходить не смели. Например, сделали то, что всем казалось невозможным. Вы помогли выйти людям из очень трудного положения. Возможно, вы что-то изменили в себе: бросили курить, похудели на 10 килограмм, выучили наизусть роман «Евгений Онегин». Пророк Мухаммед, который, как известно, много воевал и одержал много побед, как-то сказал: «Самый блистательный джихад — это победа над самим собой».

Заполните таблицу. Напишите в первом столбце, какими своими прошлыми поступками вы гордитесь. Во втором столбце напишите, какие качества вы обнаружили в себе, или какие новые умения вы приобрели. В третьем столбце напишите, как вы могли бы использовать эти качества снова, реализуя ближайшие планы. Ниже приведен пример заполнения таблицы.

| Важное событие в прошлом | Психологические новообразования | Как это можно использовать для реализации ближайших планов |
|--------------------------|---|--|
| 1. Бросил курить | Могу противодействовать физиологическим требованиям организма | Хочу похудеть на 8 кг. Уменьшу рацион на одну треть, даже если захочется съесть слона. |
| 2. | | |
| 3. | | |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог написанному выше, позволю себе поставить несколько акцентов, понимание которых, надеюсь, поможет в психологической подготовке и самоподготовке спортсменов.

1. Мотивация к занятию спортом не возникает «вдруг», она имеет много разных причин и «точек опоры», и мы не можем приказать себе повысить собственную мотивацию, так же как не можем приказать полюбить или разлюбить кого-то — это напрасное усилие. Мотивация — это эмоциональный индикатор, который сопровождает спортсмена на пути к совершенству.

2. Вовлеченность в детали процесса тренировок и соревнования, отчетливое понимание того, какие факторы в стрессогенной ситуации можно контролировать, а какие нет, а также осознанное принятие риска уменьшают страх и обеспечивают спортсмену преимущество.

3. Способность к концентрации при большом количестве отвлекающих факторов — это критически важное психологическое преимущество спортсмена. Ее, как и силу, ловкость, скорость нужно тренировать постоянно.

4. Умение заранее представить свое двигательное поведение накануне соревнования значительно уменьшает вероятность полевого поведения и «экспериментирования» во время соревнования, а значит, помогает показать максимально хороший результат: регулярно используйте имагинацию для уточнения ваших движений.

5. Мысль, которая приходит вам в голову, совсем не обязательно «думать». Ей можно сказать «стоп». На нее можно просто смотреть, как на часть пейзажа, как на голубя в окне, тогда неподкрепленная мысль уходит из сознания. Фокус внимания с мысли можно перенести на физиологический объект, например, сосредоточить внимание на том, как воздух при вдохе и при выдохе прикасается к слизистым оболочкам носа. Поскольку фокус внимания может быть только один, ненужная мысль исчезнет из сознания. Эти приемы достаточно действенны, но они нуждаются в тренировке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ajzen I. Attitudes, personality and behavior. Chicago. Dorsey Press, 1988.
2. Bengel J., Strittmatter R., Willmann H. What keeps people healthy? The current state of discussion and the relevance of Antonovsky's Salutogenetic model of health. Research and Practice of Health Promotion. 1999, Vol.4.18.
3. Brewer J.A., Worhunsky P. D., Gray J. R., Tang Y. Y., Weber J., Kober H., Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 108 (50), 2011. 20254–20259
4. Calvo-Merino B., Glaser D.E., Grezes J., Passingham R.E., Haggard, P. Action observation and acquired motor skills: An fMRI study with expert dancers. Cerebral Cortex, 2005, 15, 1243–1249
5. Chan, D. K. C., Zhang, L., Lee, A. S. Y., & Hagger, M. S. (2020). Reciprocal relations between autonomous motivation from self-determination theory and social cognition constructs from the theory of planned behavior: A cross-lagged panel design in sport injury prevention. Psychology of Sport and Exercise, 48, 101660.
6. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York, NY: Harper Perennial, 1997.
7. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience, 1990.
8. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1992.
9. Deci E.L., Ryan R.M. Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains / Canadian Psychology. 2008. Vol. 49, No.1, 14–23.
10. Gollwitzer P.M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans / American Psychologist. 1999, 54 (7), 493–503.
11. Guillot A., Collet C. The neurophysiological foundations of mental and motor imagery, eds. Oxford: Oxford University Press, 2010, 253–269.
12. Holmes P.S., Collins D.J. The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists// Journal of Applied Sport Psychology, 2001, 13, 60–83.
13. http://samopoznanie.ru/schools/vipassana_moskva/
14. Jackson B.H. Finding Your Flow. The Institute of Applied Human Excellence, 2011.

15. Jacobson E. Electrical measurement of neuromuscular states during mental activities// *American Journal of Physiology*, 1930, 94, 24–34.
16. Keller J., Bless H. Flow and regulatory compatibility: an experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 34, 2008. 196–209.
17. Lemogne C., Delaveau P., Freton M., Guionnet S., Fossati P. Medial prefrontalcortex and the self in major depression. *J. Affect. Disord.* 136 (1–2), e1–e11.
18. MacIntyre T., Moran A., Collet C., Guillot A., Campbell M., Matthews J., Mahoney C., Lowther J. The BASES Expert Statement on the Use of Mental Imagery in Sport, Exercise and Rehabilitation Contexts // *The Sport and Exercise Scientist*. 2013; 38, 10–11.
19. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. AMACOM. 2005.
20. Manzano Ö., Cervenka S., Jucaite A., Hellenäs O., Farde L., Ullén F. Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum // *NeuroImage* 67, 2013. 1–6.
21. Manzano Ö., Theorell T., Harmat L., Ullén F. The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. *Emotion*, Vol. 10, No. 3, 2010. 301–311.
22. Martin K.A., Moritz S.E., Hall C.R. Imagery in sport: A Literature review and Applied Model *The Sport Psychologist*, 1999, 13, 245–268.
23. Nideffer R.M. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34. 394–404.
24. Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance// *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 1985, 10, 22–28.
25. Potter I., Devonport T.J., Lane, A.M. Comparing Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion and Perspective elements (PETTLEP) and traditional techniques of motor imagery // Paper presented at the International Society of Sport Psychology (ISSP) 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia. 2005, August.
26. Prochaska J.O., DiClemente C.C., Norcross J.C. In search of how people change: Application to the addictive behaviors / *American Psychologist*, 1992, 47 (9), 1102–1114.
27. Richardson A. *Mental Imagery*. London. Routledge & Kegan Paul. 1969, pp.2–3
28. Rosenstock I.M. Why people use health services / *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 1966, 44, 94–124

29. Sackett R.S. The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit // *Journal of General Psychology*, 1934, 13, 113–128.
30. Sirshree. Complete meditation. WOW Publishing Pvt. Ltd, 2007.
31. Smith D., Wright C. J., Allsopp A., Westhead H. It's all in the mind: PETTLEP based imagery and sports performance//*Journal of Applied Sport Psychology*. 2007, 19, 80–92.
32. Smith D., Wright C. J., Cantwell C. Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance// *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2008, 79, 1–7.
33. Swick D., Ashley V., Turken U. Left inferior frontal gyrus is critical for response inhibition. *Neuroscience*, 2008, 9:102.
34. Ulléna F., Manzanoa Ö., Almeida R., Magnussonb P., Pedersenb N. L., Nakamurad J., Csíkszentmihályid M., Madisone G.. Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence *Personality and Individual Differences*. Volume 52, Issue 2, January 2012. 167–172.
35. Ulrich M., Keller J., Hoenig K., Waller C., Grön G. Neural correlates of experimentally induced flow experiences // *NeuroImage* 86, 2014. 194–202.
36. Vealey R.S., Walter S.M. Imagery training for performance enhancement and personal development. In Williams J.M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 1993, 200–224.
37. Wakefield C., Smith D., Moran A. P., Holmes P. Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTLEP model of motor imagery// *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2013. Volume 6, Issue 1, 105–121.
38. Weiner B. An attributional theory of motivation and emotion. New-York: Springer-Verlag. 1986
39. Wise, R.A. Dopamine, learning and motivation. *Nat. Rev. Neurosci.* 5, 2004. 483–494.
40. Веракса А. Н., Горовая А. Е., Грушко А. И., Баянова Л. Ф., Галиуллина М. Ш., Галявиева Д. Г. «Адаптация опросника "The sport Imagery Questionnaire" (SIQ) на русскоязычной выборке» // *Психологический журнал*, 2014, 35 (1), сс. 120–129.
41. Довжик, Л. М., & Бочавер, К. А. (2020). Кризис мотивации в спорте высших достижений. In *Подросток в мегаполисе: неравенство и возможности* (pp. 47–51).

42. Коногорская, с. А. (2021). Мотивация занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 10 (2), 362–367.
43. Леонтьев Д. А, Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., «Смысл», 2007.
44. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. М. 1992.
45. Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути пробуждения. Том IV. СПб. "Narhang", 1998.