

УДК 796.01:159.9+796.034.6

## УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ В ЭЛИТНОМ СПОРТЕ

ГЛАВА 4 ИЗ КНИГИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОД РЕД. Б.В. БРЮЕРА

**Шелдон Хантон<sup>1</sup>, Оуэн Томас<sup>1</sup>, Стивен Д. Меллалью<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Спортивная школа Кардиффа, институт Уэльского университета, Кардифф, Соединенное Королевство

<sup>2</sup> Кафедра спортивных наук, университет Суонси, Суонси, Соединенное Королевство

**MANAGEMENT OF COMPETITIVE STRESS IN ELITE SPORT**

**Sheldon Hanton<sup>1</sup>, Owen Thomas<sup>1</sup>, Stephen D. Mellalieu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Cardiff School of Sport, University of Wales Institute, Cardiff, United Kingdom

<sup>2</sup> Department of Sports Science, Swansea University, Swansea, United Kingdom

Sport Psychology. Edited by Britton W. Brewer © 2009

International Olympic Committee. ISBN: 978-1-405-17363-6

### Введение

Одними из наиболее изученных и часто цитируемых понятий прикладной спортивной психологии являются соревновательный стресс и тревожность. Такая широкая известность, несомненно, связана со стрессовой природой элитного спорта и требованиями, обусловленными соревновательной средой, окружающей современного спортсмена. Как следствие, одним из основных компонентов многочисленных программ подготовки спортсменов к соревнованиям является какая-либо форма управления стрессом, сфокусированная на достижении оптимального психического состояния перед выступлением.

В данной главе, состоящей из шести разделов, предпринята попытка проанализировать эти программы и дать представление о структуре воздействия, на которую врач-психолог опирается в своей практической работе с элитными спортсменами. Вводный раздел разъясняет и помещает в контекст ключевые термины, применяемые в этой области, и дает краткое представление об их важности для прикладной работы. Во втором разделе представ-

лен обзор стрессоров (т. е. требований), с которыми обычно сталкиваются спортсмены, и описаны виды ответных реакций на состояния тревожности, которые испытывает спортсмен в связи с этими требованиями. Третий раздел суммирует современные взгляды спортивных психологов на проблему влияния тревожности на спортивные результаты, а также иллюстрирует возможности специалистов-практиков в предварительной оценке состояния спортсмена до рекомендации стратегии вмешательства. В четвертом разделе представлен обзор способов преодоления стресса в элитном спорте, разработанных с целью снижения интенсивности симптомов тревожности, с которыми спортсмены обычно сталкиваются в стрессовых ситуациях. В пятом разделе представлен детальный подход к преодолению стрессового состояния, основанный на программах, разработанных с целью реструктуризации отношения спортсменов к собственным симптомам тревожности с негативного на положительное. В заключительном разделе представлены описанные подходы воздействия на примере двух случаев из практики.

**Разъяснение и контекстуализация\* ключевых терминов**

Использованию методов преодоления стресса в условиях соревновательного стресса и тревожности часто препятствовало отсутствие последовательности и временами понимания ключевых терминов, принятых в литературе. Авторы не предлагают детального обсуждения данной проблемы, как это представлено в некоторых опубликованных в последнее время статьях, посвященных проблемам спортивной психологии; вместо этого даны определения и изучены в контексте некоторые термины с целью более четкого понимания того, как управлять реакцией спортсменов на стрессовые ситуации.

С современной точки зрения стресс – это динамические отношения между спортсменами и их тренировочной и соревновательной средой. А именно, спортсмены оценивают требования, предъявляемые ситуацией, а затем пытаются справиться с этими требованиями. В рамках данного подхода существует перспектива, что спортсмены столкнутся с многочисленными и разнообразными требованиями, которые ложатся бременем на их ресурсы, и от способностей спортсмена зависит то, как он справится с обстоятельствами, формирующими процесс развития стресса. Если спортсмен чувствует, что не сможет справиться с определенными требованиями, то, вероятно, он испытывает разные уровни соревновательной тревожности. Роль оценки в процессе развития стресса представляется основной в контексте определения наиболее подходящего способа управления стрессом. В частности, подход к управлению стрессом, направленный на снижение напряжения, предполагает, что спортсмены реагируют на определенные требования отрицательными спортивными результатами. Спринтер Ким Коллинз (Kim Collins) из Сент-Китс в разговоре о своем происхождении и проделанном пути к «голубой ленточке» (за первое место) в соревновании в беге на 100 м обращает на это особое внимание: «Существуют проблемы для выходцев из небольших стран... У нас никогда не было спринтера такого уровня. Я делаю то, чего не делалось прежде... Я ходил в школу для мальчиков. Там возникали проблемы у тех, кто проявлял страх. Легкая атлетика ничем не отличается от тех условий, где при проявлениях страха у тебя возникают проблемы. Если ты подходишь к линии старта, демонстрируя страх и слабые нервы, то все будет дразнить тебя, унижать, и уверенности в собственных силах как не бывало. Я просто должен быть уверен в собственных возможностях и расслабиться: релаксация очень важна для меня». Содержание этой цитаты помогает проиллюстрировать

\* Контекстуализация – адаптация понятий к конкретным условиям.

один из принципов психологического воздействия и подтверждает мысль об отрицательном влиянии тревожности на спортивные результаты.

В частности, когда Коллинз говорит о важности достижения расслабленного состояния, чтобы справиться со стрессом, то его мысли согласуются с подходом, направленным на снижение напряжения (т. е. стремление к снижению интенсивности симптомов тревожности, которые испытывает спортсмен). Однако альтернативный подход к процессу развития стресса предполагает, что некоторые спортсмены обладают способностью позитивно реагировать на требования, обусловленные участием в соревновании, и соответствующие симптомы тревожности. Следующая цитата принадлежит одному из самых успешных пловцов в истории Олимпийских игр, австралийцу Иану Торпу (Ian Thorpe), которая также помогает понять проблему: «Я мечтал в детстве проплыть на Олимпийских играх, но самой большой мечтой была золотая медаль, и я смог этого достичь в Сиднее-2000. Мне всегда уделялось большое внимание, возлагались большие надежды на мое достойное выступление. Если вы оправдываете ожидания, это внимание становится поддержкой, в противном случае это внимание оказывает на вас давление». Мнение Торпа указывает на второй аспект воздействия, представленный в рамках данной главы, который свидетельствует, что симптомы испытываемого волнения (тревожности) не всегда оказывают отрицательное влияние на результативность спортсмена. В частности, когда Торп говорит о превращении ожидания и давления в положительный стимул для демонстрации высоких результатов, то его взгляды соответствуют подходу к воздействию на спортсмена методом реструктуризации, принятом в современном походе управления стрессом (т. е. стремление к интерпретации симптомов тревожности в позитивную форму).

**Стрессоры соревновательной деятельности и ответная реакция спортсменов**

Несколько научных исследований в области прикладной спортивной психологии были посвящены различным стрессорам или требованиям, с которыми спортсменам, возможно, придется иметь дело в стрессовых ситуациях. Данные литературных источников свидетельствуют, что различные соревновательные аспекты (например, мысли о выступлении, цели, которые, возможно, были поставлены, и осознанный уровень физической и умственной подготовки), межличностные отношения (например, ожидания товарищей по команде, тренеров, членов семьи), финансовые вопросы (например, вопросы субсидирования, спонсоры), опыт перенесенных травм (например, риск получения травмы и ее последствия), а также погода и условия окружа-

ющей среды способны вызвать у спортсменов различные ответные реакции тревожности. На данном этапе в состоянии тревожности важно разделять когнитивные и соматические симптомы. До настоящего времени термин тревожность использовался в его глобальном значении для описания реакции спортсменов на требования, стоящие перед ними в стрессовых ситуациях. При этом важно понимать, что тренеры и практики должны различать между ментальной и воспринятой физической реакцией спортсменов на стрессоры, с которыми им приходится сталкиваться. В частности, когнитивными реакциями тревожности спортсменов являются их мысли в стрессовых ситуациях, такие как волнение, негативные ожидания и мрачные предчувствия относительно результатов выступления (т. е. ментальная реакция спортсменов на стрессоры). Соматические реакции представляют собой восприятие спортсменами своего физиологического состояния эрауэла в стрессовой среде (т. е. осознанная спортсменами физическая реакция на стрессоры). Признаки, классифицированные как соматические, включают мышечное напряжение, ощущение бабочек в животе, увеличение частоты сердечных сокращений и потоотделение. Следующий раздел помогает обратить внимание на то, почему такое разграничение важно в контексте выбора способов управления стрессом; в частности, представление о том, что в рамках определенных подходов разделение на ментальные и физические симптомы требует разработки специальных индивидуальных психологических программ с целью достижения их наибольшей эффективности. Это относится как к методике снижения напряжения, так и к методике реструктуризации. Например, в рамках подхода по снижению напряжения, спортсмен, испытывающий большие проблемы на физическом уровне, обычно направлял бы усилия на достижение соматической (т. е. физической) релаксации в виде прогрессирующего мышечного расслабления. В рамках подхода по реструктуризации напряжения спортсменам, воспринимающим свои ментальные переживания как негативные, часто предлагают стратегию когнитивного (т. е. ментального) подхода, такого как об-разной или когнитивной реструктуризации.

И последнее, что должен учитывать врач, принимая решение по преодолению последствий стресса – это уровни активации, необходимые для обеспечения оптимальных действий спортсмена. В этом случае понятие активация означает создание соответствующего психического и физического состояния готовности спортсмена. Возможно, самой эффективной иллюстрацией будет рассмотрение необходимых уровней активации на двух различных примерах. Например, желаемое психическое и фи-

зическое состояние для демонстрации готовности олимпийца-тяжелоатлета в значительной степени отличается от состояния готовности для демонстрации хороших результатов спортсмена-олимпийца, выступающего в стрельбе по мишени из винтовки. К примеру, сила, мощь и агрессивность являются ключевыми детерминантами спортивного выступления в сочетании с грубой мышечной активностью в тяжелой атлетике, тогда как самообладание, контроль и спокойствие являются ключевыми факторами в сочетании с точным мышечным контролем в стрельбе по мишеням. Очевидно, что эти два состояния активации находятся на противоположных концах континуума, и практикующие врачи должны принимать во внимание эти условия, приступая к разработке программы вмешательства.

#### **Взаимосвязь между состоянием тревожности и спортивными результатами**

В научной литературе представлено большое количество различных объяснений взаимосвязи между состоянием тревожности и спортивными результатами.

Один из подходов состоит в том, что повышение соревновательной тревожности, а именно когнитивных признаков, всегда оказывает пагубное влияние на результаты выступления спортсмена. Подобное утверждение служит предпосылкой для применения метода снижения напряжения для управления стрессом. Другие исследователи высказали предположение, что взаимосвязь с результативностью необходимо определять на более индивидуальном уровне, и что спортсмены обладают оптимальными уровнями или зонами тревожности, в пределах которых их результативность максимизируется. Эти утверждения привели к индивидуально спланированным вмешательствам, когда в определенные моменты требовалось снижение уровня напряжения, если состояние тревожности было слишком высоким, но в других случаях врач может считать, что нарастающие уровни беспокойства придают спортсмену дополнительную энергию. Третий перспективный подход основан на том, что высокий уровень тревожности может восприниматься как положительное явление и оказаться полезным в демонстрации спортивных достижений. Эта точка зрения тесно связана с главной мыслью, представленной выше в цитате Торпа, и является основной при применении метода реструктуризации.

#### **Как оценивать признаки тревожности**

До применения врачами любой формы вмешательства необходимо проведение точной оценки симптомов тревожности у спортсмена. Спортивные психологи, как правило, применяют смешанный подход, чтобы определить насколько тревожным может быть умственное и физическое состояние

спортсменов и как они интерпретируют это состояние – положительно или отрицательно – относительно собственной спортивной результативности. Для процедуры оценки часто используют сочетание утвержденных психометрических анкетных опросов и интервьюирование спортсменов и их тренеров. Кроме того, спортивные психологи могут попросить спортсменов записывать свои симптомы тревожности в форме дневника и, наконец, могут наблюдать за их поведением в стрессовых ситуациях. Затем спортивные психологи сопоставляют и анализируют полученную информацию и делают вывод об уровнях интенсивности симптомов ментальной и физической тревожности и интерпретируются ли они спортсменами положительным или отрицательным образом относительно их спортивной результативности. В дальнейшем эта информация является основой для согласованной схемы воздействия на спортсмена.

#### **Снижение напряжения как подход к управлению стрессом**

Как было отмечено выше, один из подходов к управлению стрессом подразумевает применение методов, направленных на снижение симптомов соревновательной тревожности. В соответствии с существующими различиями между когнитивными и соматическими симптомами тревожности, программы воздействия, предписанные с применением метода снижения напряжения, можно в общих чертах разделить на две категории: ментальные навыки и двигательные навыки. Несмотря на свою общую природу, следует отметить, что это различие явилось результатом работы нескольких групп спортивных психологов, которые считают, что воздействие должно быть целенаправленным или соответствовать доминирующим признакам тревожности, которые спортсмен испытывает в стрессовой ситуации. Такое перспективное лечение предполагает: если реакция спортсмена на доминантную тревожность является соматической по своей природе (т. е. интенсивность физических проявлений тревожности выше ментальных), то рекомендация врача должна быть сосредоточена на навыках спортсмена и направлена, главным образом, на снижение соматических симптомов с меньшим акцентом на переживаемые спортсменом когнитивные симптомы тревожности. И наоборот, если доминирующей реакцией тревожности является симптом, связанный с когнитивной формой тревожности, то в качестве рекомендации будет предложен ментальный подход, уделяя при этом меньше внимания воздействию на какие-либо физические симптомы тревожности. Навыки, обрисованные ниже в общих чертах, являются примерами методов воздействия согласно описанной структуре, и, применяя соответствующий подход,

тренеры или спортивные психологи смогут избрать метод воздействия, основанный на доминирующих реакциях тревожности спортсменов.

Следующие разделы детализируют навыки физической релаксации, навыки ментальной релаксации и методы контроля мыслительного процесса, применяемые в рамках подхода по снижению напряжения.

С целью оказания помощи спортсменам в приобретении рассматриваемых навыков, специалисты, занимающиеся проблемами прикладной спортивной психологии, регулярно утверждают общую структуру обучения. В общих чертах, навыки, представленные в данном и последующих разделах, могут быть приобретены, пройдя следующие фазы обучения. Во-первых, спортсмен знакомится с основами навыка в бесстрессовой среде, работая в тесном контакте с практикующим врачом. Во-вторых, увеличивая степень независимости от врача, спортсмен повышает уровень самоконтроля и начинает применять навык в ситуациях, где отсутствует какая-либо угроза. В-третьих, спортсмен получает инструкции по использованию навыка и проверке его эффективности в неспортивной стрессовой среде. На заключительном этапе изучения и приобретения навыка спортсмен вовлекается во все более сложные спортивные ситуации, требующие его применения: тренировки, разминка и разные виды соревнований. Вероятно, наиболее распространенным применением метода физической релаксации, используемым для уменьшения симптомов соматической тревожности спортсмена, является набор психологических навыков, объединенных в категорию методов прогрессивного мышечного расслабления. Несмотря на то что эти навыки существуют в нескольких различных формах, наиболее распространенные из них позволяют спортсменам освоить навык физической релаксации с помощью ряда логических, постепенных стадий. Основная цель – достижение конечного результата, когда навык, а именно – расслабленное физическое состояние, может быть реализован очень быстро практически в любой стрессовой ситуации.

Как правило, осваивая навык, спортсмены проходят разные ступени обучения, когда количество времени, необходимое для достижения расслабленного состояния, прогрессивно сокращается. На предварительной ступени освоения навыка от спортсменов требуется постоянно концентрировать свое внимание на различных крупных группах мышц, сознательно напрягая и расслабляя их, чтобы повысить осознание разницы между напряженным (тревожным) и расслабленным (менее тревожным) состоянием. В дополнение к этому спортсменам обычно предоставляют аудиозапись, содержащую

ряд инструкций, систематично знакомящих с группами мышц их тела. Это касается в равной степени всех ступеней программы: спортсмены не перейдут на следующую ступень обучения, пока не продемонстрируют необходимых навыков. В частности, прежде чем спортсмен может продвигаться дальше, он должен быть способен достигать устойчивого и желаемого состояния физической релаксации.

Во время прохождения второй ступени программы убирается аудиозапись, и спортсмена просят просто расслабить те крупные группы мышц, которые использовались на предыдущей ступени обучения (а не напрячь и расслабить).

Приобретя достаточно опыта, спортсмены могут перейти на третью ступень обучения, где они фокусируют внимание на некоторой форме сигнала (стимула), действующего как спусковой механизм ассоциации, вызывающей расслабленное состояние. Этот спусковой механизм может принять несколько форм. Например, основываясь на собственных предпочтениях, спортсмены могут вызвать соответствующую реакцию с помощью самобеседы, применяя сигнальную установку, например, «расслабить». В качестве альтернативы они могут использовать физические действия, такие как сжатие ручки ракетки в теннисе. Наконец, они могут включить спусковой механизм, обусловленный фазой выдоха в процессе дыхания.

На четвертой ступени ставится задача сделать умение легко применимым и переместить его использование в среду, наиболее приближенную к реальной. Спортсменов обучают избегать напряжения в мышцах, не участвующих в выполнении конкретного движения, и активно расслаблять те из них, которые будут вовлечены в выполнение определенного действия (в течение периода времени, предшествующего его выполнению). До этого момента спортсмены будут оттачивать свои навыки релаксации в абсолютно дружелюбной окружающей среде, которая обычно спокойна, знакома и удобна.

На предпоследней ступени спортсменов обучают интегрировать технику навыка в естественную, частично стрессовую, среду, находящуюся за пределами спортивной арены. Этот процесс требует от спортсмена сделать два-три глубоких вдоха, сосредотачиваясь на условном спусковом механизме во время фазы выдоха для получения ассоциированного уровня физической релаксации. Эту технику тренировки навыка можно выполнять, к примеру, стоя в очереди при совершении покупок, опаздывая на неофициальную встречу или простаивая в транспортных пробках.

Заключительная ступень процесса освоения навыка включает прикладную тренировку, когда спортсмены применяют его на практике в ходе про-

грессивно нарастающих стрессовых спортивных ситуаций. Заключительный этап обычно проходит постепенно, в течение некоторого периода времени, позволяющего совершенствованию навыка в напряженных спортивных ситуациях.

В научной литературе методы ментальной релаксации, по сравнению с физической релаксацией, нашли гораздо меньшее отражение в качестве подходов к снижению симптомов ментальной тревожности.

Практикующие врачи склонны сосредотачивать внимание на альтернативных когнитивных стратегиях, находящихся за пределами, обозначенными категорией релаксация, для снижения уровней интенсивности когнитивной тревожности. Тем не менее трансцендентальная медитация использовалась в качестве когнитивного метода релаксации в работе со спортсменами. Этот подход по существу принимает структуру когнитивного воздействия, цель которого – устранение симптомов ментальной тревожности, переживаемых спортсменом. Спортивные психологи в очередной раз были склонны принять прогрессивный подход к приобретению навыков медитации, сходный с действующей структурой, разработанной для обучения навыкам физической релаксации. Цель данного подхода – выработка навыков когнитивной релаксации посредством серии шагов, разработанных для выведения психического состояния спортсмена из состояния ментальной тревожности и перехода в состояние ментального покоя. Традиционно, приобретая навык медитации, спортсмены проходят четыре этапа для достижения конечного результата, когда они могут снизить уровень ментальной тревожности за несколько секунд. На первом этапе спортсмен изучает общую технику медитации, сфокусированной на процессе дыхания. Спортсменов просят воспроизводить «мантру» на каждом выдохе, а при достижении состояния расслабления считать от десяти до единицы на каждом выдохе, а затем от одного до семи на каждом вдохе. В данном случае перед спортсменами поставлена цель достичь более глубокого уровня когнитивной релаксации, а затем активно вернуться в прежнее состояние, чтобы повысить уровень самосознания. В дополнение к этому процессу спортсменам часто предоставляют аудиозапись с релаксирующей музыкой и инструкциями процесса, описанного выше. На втором этапе спортсмены получают аудиозапись с инструкциями, но без релаксирующей музыки. В соответствии с инструкциями спортсмены должны сосредоточиться на мантре и процедуре счета от пяти до единицы на выдохе, и затем от единицы до трех на вдохе для сокращения времени, необходимого для достижения ментальной релаксации. На третьем этапе аудиозапись убирается, и спортсмены

получают задание отказаться от всех процедур ведения счета. Спортсменов просят сконцентрироваться на вдохе и повторять содержание мантры на каждом выдохе. Кроме того, на этом этапе спортсмены просят переместить приобретенный навык в более реальную стрессовую ситуацию (но не связанную со спортом) для снижения уровня ментальной тревожности, испытываемой в подобных ситуациях. Заключительный этап освоения навыка медитации включает прикладную тренировку, когда спортсменов просят интегрировать медитативный навык в прогрессивно развивающиеся стрессовые спортивные ситуации. Другие методы ментальной релаксации, направленные на преодоление ментальной тревожности, включают успокаивающее образное мышление и аутотренинг. При условии, что спортсмен обучался применению образного мышления, успокаивающее образное мышление может применяться для снижения когнитивной тревожности. При использовании этой техники врачи обычно просят спортсменов представить, что они находятся в расслабляющей окружающей среде, например такой, как теплый пляж со звуками волн, плещущихся о берег, или лежащими в поле теплым летним днем. По существу врачи должны рекомендовать спортсменам мысленно воспроизводить любые образы, которые по личному мнению самого спортсмена будут вызывать чувство покоя и психической релаксации. Аутотренинг, по существу, является методом самогипноза, который спортсмены могут применять с целью воспроизведения двух физических чувств «тепла» и «тяжести». Процесс проходит через шесть стадий. На первой стадии спортсмены применяют метод самодialogа (например, «моя правая рука тяжелая») и фокусируют внимание на ощущениях тяжести. Затем спортсмены нейтрализуют этот эффект физическим движением руки, при этом фокусируя внимание на дыхании. Затем этот процесс повторяется с другими частями тела до тех пор, пока не будет достигнуто ощущение тяжести по всему телу. Вторая стадия процесса копирует первую, кроме постановки цели: достижение ощущения «тепла» в конечностях и теле, а не чувства тяжести. Затем два процесса достижения описанных ощущений объединяются таким образом, чтобы спортсмен мог достичь ощущения тепла и тяжести одновременно. Третья стадия направлена на управление частотой сердечных сокращений спортсменов с помощью словесного внушения, такого как «моя частота сердечных сокращений является нормальной и спокойной», которая затем добавляется к процессу достижения ощущения тепла и тяжести. Четвертая стадия связывает эти процессы с частотой дыхания, а пятая стадия объединяет эти процессы с управлением работой внутренних

органов, фокусируя внимание на солнечном сплетении. Наконец, на шестой стадии спортсменов просят представить прохладную ткань на лбу, чтобы испытать чувство прохлады. Как только все шесть стадий будут освоены, спортсмены практикуют всю последовательность, постоянно используя вербальное выражение (или мантру), которое объединяет каждую отдельную стадию с целью снижения когнитивной тревожности. Применение методики аутотренинга ограничено продолжительностью ее освоения, пока спортсмены не приобретут достаточно опыта и выработают навык в достижении сильных и глубоких ощущений. В частности, ученые сообщают, что, при условии ежедневной практики может потребоваться до 6 месяцев, чтобы стать экспертом в области аутотренинга.

Альтернативные методы, направленные на снижение уровня когнитивной тревожности и выходящие за рамки навыков релаксации, включают использование методов контроля мыслительного процесса, таких как остановка мыслительного процесса или управление позитивным мыслительным процессом. Обычно методика остановки мыслительного процесса предполагает ведение спортсменами дневника, где они записывают свои тревожные мысли, которые они испытывают до или во время выступления и которые они считают негативными и навязчивыми при подготовке к выступлению и в ходе соревнования. В этом случае спортсменов инструктируют определить условное слово (слово-триггер), такое как «стоп» или «нет», которое будет действовать в качестве метода блокировки негативных мыслей. Спортсменам рекомендуют использовать метод самобеседы и внутреннего диалога в качестве средства реализации этого подхода. Однако рекомендовано с осторожностью использовать эту технику в попытке подавить тревожные мысли, не имея достаточного опыта ее применения из-за потенциально опасной реакции, когда эффект может быть прямо противоположным.

Когнитивный навык управления позитивным мышлением следует рассматривать как продолжение процесса прекращения мыслительной деятельности. В частности, вместо завершения процесса с помощью произнесения блокирующего слова-триггера, спортсменов учат «заменять» негативные мысли позитивными для развития положительной психологической ориентации. Традиционно спортсмены используют метод ведения дневника как дополнительный способ регистрации негативных мыслей, когда им рекомендуют создавать позитивные утверждения в форме самодialogа для замещения каждой пережитой негативной мысли. Таким образом, полный процесс управления позитивными мыслями требует от спортсменов, во-первых, опре-

делить негативные мысли, заблокировать их с помощью останавливающего слова-триггера, и затем, наконец, заменить негативную мысль позитивной для создания положительной когнитивной ориентации.

Представленный обзор психологических навыков поддерживает единственный подход, описанный в общих чертах во вступлении к данному разделу. По существу, этот подход выступает за использование индивидуальных психологических навыков как отдельных методов воздействия, соответствующих доминирующей реакции спортсмена на состояние тревожности (умственное или физическое). Однако в определенных видах спорта спортивные психологи часто рекомендуют использование объединенных умственных и физических комплексов воздействия. По сути, врачам и спортсменам рекомендуют применять индивидуальный подход к сочетанию умственных и физических стратегий в попытке воздействия на весь спектр симптомов тревожности, которые спортсмены испытывают в стрессовых ситуациях. Важно отметить, что цель этих объединенных или интегрированных схем воздействия будет по-прежнему сосредоточена на снижении уровня интенсивности признаков тревожности у спортсменов. Это поднимает очевидный вопрос относительно соответствующих состояний активации, требуемых для осуществления определенных спортивных задач. В частности, не всегда уместно концентрироваться только на методах, разработанных для снижения симптомов соревновательной тревожности. Несомненно, пример, описанный во введении, помогает проиллюстрировать этот тезис. Для тяжелоатлета снижение как физической, так и ментальной тревожности может быть неверной стратегией создания лучшего состояния активации для демонстрации хороших результатов. Вмешательство, основанное на этой философии, будет потенциально влиять на соответствующие состояния активации, необходимые для демонстрации оптимальных результатов. По существу, спортсмен может стать слишком ментально или физически расслабленным для успешного выступления. Следовательно, некоторым спортсменам может потребоваться либо постоянно, либо перед выполнением конкретных задач, повышение уровней тревожности для создания оптимального состояния активации, чтобы вступить на спортивную арену. Были предложены несколько «побуждающих к действию» методик, выполняющих эту функцию, когда спортсменам необходим повышенный уровень активации. Традиционно эти методики применяются после знакомства с навыками, направленными на снижение симптомов тревожности, так как считаются более сложными производными психологических навыков. В сущности, врачи могут изменить

действие некоторых навыков, описанных в методике снижения напряжения, на противоположное и использовать их как способ возбуждения, а не расслабления. Например, дыхательные упражнения могут быть эффективными в равной степени как для создания состояния, побуждающего к действиям, так и успокаивающего. При обучении этим навыкам врачи сначала просят спортсменов применять методы контроля процесса дыхания для достижения расслабленного состояния. После достижения этого состояния спортсменов просят сознательно увеличить частоту дыхания и представить, что с каждым вдохом и выдохом они повышают уровни энергии и достигают оптимального состояния активации. Эту дыхательную методику, как правило, сочетают с командами самобеседы. Например, спортсменам можно рекомендовать использовать сигнальные слова, такие как «повышаю активность», на вдохе.

Дополнительные методики, которые врачи могут предписать для повышения уровня активации, включают использование навыков, основанных на образном мышлении. Однако вместо того, чтобы использовать их в качестве успокаивающей функции, как описано выше, эти навыки будут применяться в качестве функции, побуждающей к действию. В частности, врачи просят спортсменов представить картины рождения энергии. Примеры подобных образов включают изображения поездов, движущихся медленно, набирая обороты и скорость, изображения сложных механизмов, где рабочие части быстро двигаются, изображения природных сил, таких как мощные волны и ветры, и образы быстро движущихся животных. Наконец, применение навыков самобеседы с сигнальными словами, ассоциируемыми с состоянием расслабления, эта техника также может применяться и в функции побуждения к действиям. В данном случае все, что требуется от спортсменов – это изменить содержание словесного диалога; врачи рекомендовали бы использование таких слов, как «взрывать», «заряжать» и «мощность», чтобы облегчить процесс повышения предсоревновательного уровня активации спортсменов. Если поставленная задача не требует активации, то подход методом генерализации воздействия в этих видах спорта может быть проблематичным. Необходимость рассмотрения данной проблемы является принципиальной при реструктуризации подхода к способам управления стрессом, представленным в общих чертах в следующем разделе. В частности, спортивные психологи могут принять более индивидуализированный подход к воздействию на состояние тревожности, понимая, что общий подход к снижению напряжения или к активации может не соответствовать требованиям выполнения определенных спортивных задач. Стратегия, опирающаяся

на метод реструктуризации, предполагает, что психологам лучше концентрироваться на оценках или интерпретациях спортсменами симптомов тревожности, чем пытаться изменить уровень или масштаб этих симптомов, и такой подход приведет к лучшим результатам. В частности, проявления признаков соревновательной тревожности рассматриваются как естественный процесс в элитном спорте, в котором когнитивные проявления волнения указывают на важность соревнования и помогают стимулировать уровень прилагаемого усилия, необходимого для демонстрации хороших результатов, а проявления соматической тревожности указывают на физическую готовность спортсмена выступить на высоком уровне. По существу, специалисты-практики предписывают целый ряд психологических методов, которые при умелом выполнении позволяют спортсменам осуществлять контроль над симптомами тревожности, делая возможным реструктурировать и интерпретировать чувство тревожности (ментальное и физическое) в приносящее пользу (или позитивное) для демонстрации оптимальной результативности.

При таком подходе психологи предписывают программу психологических навыков, которая имеет дело не только с признаками соревновательной тревожности, испытываемыми спортсменами, но также и учитывающую требования активизации выполнения задач, стоящих перед спортсменами в их конкретной спортивной среде.

#### **Метод реструктуризации как средство управления стрессом**

В заключительном разделе предлагается обоснование применения метода реструктуризации в разработке средств управления стрессовым состоянием в элитном спорте. Представляется важным краткий экскурс в историю научного исследования, которое подводит фундамент под необходимость разработки данного подхода. Кроме прикладных причин, подход методом реструктуризации появился как прямое следствие разработок, представленных в научной литературе, по проблемам, связанным с соревновательным стрессом, тревожностью и спортивными результатами. В частности, последние 15 лет результаты исследования последовательно подтверждают, что некоторые спортсмены обладают способностью, или приобрели со временем определенные навыки, позволяющие им интерпретировать собственные симптомы тревожности как позитивные относительно спортивных выступлений, тогда как другие спортсмены интерпретируют свои симптомы тревожности как негативные.

В исследованиях также был представлен ряд важных индивидуальных качеств, связанных со способностью позитивно интерпретировать симптомы тревожности относительно спортивных

выступлений. Например, спортсмены, рассматривающие свои соревновательные симптомы тревожности, скорее, как позитивные, демонстрируют лучшие показатели общей эффективности, более высокий уровень мастерства, лучше контролируют свои действия, показывают более высокие уровни уверенности в собственных силах, демонстрируют более гибкие личностные качества и являются более опытными и гораздо более конкурентоспособными, по сравнению со спортсменами, интерпретирующими собственные признаки тревожности как негативные относительно спортивной деятельности. Учитывая эту связь с положительными результатами и желаемыми личными качествами, исследователи-практики сделали попытку проанализировать и выявить факторы, позволяющие спортсменам достигать позитивной интерпретации своих симптомов соревновательной тревожности. Это исследование было предпринято с определенной целью – проинформировать о структуре и содержании потенциальных программ управления стрессом. Кроме того, были разработаны способы вмешательства, применяемые в рамках метода реструктуризации.

Недавние исследования с участием элитных спортсменов показали, что повышенные симптомы тревожности не обязательно снижают спортивную результативность, и поэтому методы, разработанные для изменения уровней тревожности, могут не соответствовать требованиям стимуляции в определенных видах спорта (например, тяжелая атлетика, взрывные соревнования в беге). Далее, спортсмены с позитивной интерпретацией признаков тревожности постоянно утверждают, что именно те стратегии, применение которых помогает им оценивать собственные симптомы тревожности позитивно, являются самыми ценными при подготовке к выступлению. Важные психологические стратегии, применяемые в данном подходе, являются саморегулирующими навыками, вызывающими у спортсмена чувство осознанного контроля над окружающей средой и самими собой и позволяющие им поддерживать высокий уровень уверенности, защищающий от негативных интерпретаций чувства тревожности. Эти стратегии включают когнитивную реструктуризацию и рационализацию признаков тревожности (с помощью самобеседы), практики постановки цели, обеспечивающие спортсменов определенным уровнем контроля над ситуацией, и образное мышление, которое придает особое значение контролю над эмоциональным состоянием спортсменов и отражает совершенствование навыков и повышение результативности.

В следующих разделах дано общее представление о каждом из психологических навыков, указывающих, как их можно применить, чтобы помочь

спортсменам развить навык достижения более позитивных интерпретаций собственных симптомов тревожности.

Являясь по существу когнитивными навыками, методы реструктуризации и рационализации симптомов могут применяться, чтобы помочь спортсменам справиться с ментальной и физической тревожностью. Эти навыки закрепляются с помощью самобеседы и являются вариациями подходов, берущих начало в когнитивной рационально-эмоционально-поведенческой терапии в области клинической психологии. Применение навыков основано на предпосылке, что спортсмены переживают и оценивают ситуации, приводящие к убеждениям, которые могут быть либо рациональными (т. е. позитивная интерпретация признаков тревожности) либо иррациональными (т. е. негативная интерпретация признаков тревожности).

Рациональные убеждения приводят к функциональным (полезным) последствиям, тогда как иррациональные убеждения приводят к дисфункциональным (вредным) последствиям относительно спортивной результативности. Применение этих навыков ставит спортсмена в условия, при которых он может подвергнуть сомнению собственную интерпретацию негативных симптомов и изменить ее к лучшему для формирования позитивной интерпретации, создавая, таким образом, убеждения, приводящие к функциональным последствиям в отношении результативности.

Обычно, осваивая определенные навыки, спортсмены проходят три последовательных этапа, в течение которых внимание концентрируется на идентификации (или распознавании), дискуссии и затем замене негативных интерпретаций симптомов тревожности. Во-первых, врачи просят спортсменов вести дневник переживаемых негативных ментальных и физических симптомов тревожности. Затем спортсменов просят определить, что данные симптомы действительно иррациональны и окажут негативное влияние на процесс подготовки и выступления. Для достижения этого спортсмены ставят перед собой следующие вопросы, касающиеся симптомов тревожности, которые они испытывают: «Моя оценка основана на фактах?», «Моя оценка помогает мне в достижении спортивной цели?» и «Моя оценка помогает мне чувствовать себя уверенным в предстоящем спортивном выступлении?» Если спортсмены отвечают «нет» на эти вопросы, то их просят подвергнуть сомнению собственную начальную оценку и предоставить примеры того, как эти интерпретации можно оспорить. Пример мыслительного процесса, который потребовал бы обсуждения, находим в выдержке из интервью с элитным игроком в хоккей на траве: «Это соче-

тание ментальных и физических понятий... Они связаны между собой, постоянные переживания приводят к мысли, что я выдохся, а на физическом уровне я чувствую напряжение во всем теле. Все приобретает негативный оттенок и приводит к негативным чувствам... Я становлюсь беспокойным и взволнованным, и это очень сильно отвлекает мое внимание». Данная цитата на первое место ставит мыслительный процесс, приводящий к негативной интерпретации предсоревновательной тревожности и к ситуации, при которой переживание этих симптомов рассматривается как вредное относительно процесса подготовки и выступления спортсмена. В этой ситуации специалистам необходимо обучить спортсменов оспаривать (подвергать сомнению) собственную иррациональную оценку и заменять ее с помощью рационализированного или реструктурированного мыслительного процесса, создавая, таким образом, позитивную интерпретацию тревожности для успешного выступления. То есть спортсменов должны обучать изменять оценку своих симптомов тревожности, попросят заменить рассуждения о вреде тревожности на мысли о переживаниях, подчеркивающих личную заинтересованность и придающих значимость событию, что повышает эффективность прилагаемых усилий и способствует сфокусировать и сконцентрировать внимание.

Наконец, спортсменов обучают тому, что физические симптомы, которые они испытывают, на самом деле указывают на уровень их физической подготовленности для выполнения предстоящей задачи и готовности к оптимальному физическому выступлению. Первоначально применение этих навыков может вызывать определенные трудности, и спортсменам рекомендовано проходить все стадии обучения с высокой степенью уверенности и доверия в профессионализм спортивного психолога. Пленки с записями, дневники и сценарии поведения часто применяются в качестве вспомогательного и обучающего средства для создания индивидуализированной программы реструктуризации. Однако если спортсмен использует приобретенные навыки на практике и ведет постоянный диалог с консультантом, процесс применения навыка становится автоматическим.

Следующая цитата, принадлежащая игроку в хоккей на траве, участнику Олимпийских игр, представляет собой контекстный пример метода реструктуризации и рационализации в действии, как только спортсмен приобрел способность управлять своим навыком: «Нервозность, тревожность и беспокойство я могу теперь превратить в позитивные ощущения. Если я нервничаю и беспокоюсь, на самом деле становлюсь более сосредоточенным, и это

мотивирует меня на действия. Если я тревожусь, чувствую себя сконцентрированным, а если сконцентрирован – это придает мне силы. Поэтому считаю, что для меня важно нервничать и тревожиться, это помогает мне разобраться в своих мыслях и чувствах перед соревнованиями».

Чтобы защитить спортсменов от негативных интерпретаций тревожности, постановка цели и навыки образного мышления могут использоваться в качестве стратегий управления верой в собственные возможности, которые помогут в приобретении навыка позитивной интерпретации тревожности. Если поставлена цель, понятие контроля приобретает большое значение.

В частности, в спортивной психологии существуют три основных типа цели: цель-результат, цель-выполнение и цель-процесс. Цель-результат основана на исходе соревнования (например, результат матча или место в гонке) и, как правило, в какой-то степени включает социальное сравнение (т. е. исход соревнования непосредственно зависит от выступления соперников). Цель-выполнение обычно выражается числами и представляет собой некую форму абсолютной или самостоятельно принятой величины (например, промежуточное время в гонке на 400 м или процент успешных передач в командных видах спорта). Цель-процесс фокусируется на демонстрации определенного поведения, навыка или стратегии, касающейся спортивной задачи (например, сохранение полной проводки при выполнении удара в бадминтоне).

Спортсмены сохраняют больший уровень контроля над целью-процессом и целью-выполнением, чем над целью-результатом. Как следствие, если спортсмены сохраняют высокий уровень контроля над ситуацией, они, наиболее вероятно, будут интерпретировать свои симптомы тревожности как позитивные относительно выступления. Поэтому спортивные консультанты-психологи, работающие в направлении положительной интерпретации тревожности, должны рассматривать постановку цели-выполнения и цели-процесса в качестве механизма защиты. Однако в данном случае рекомендуется иметь в виду, что определение цели-результата всегда является нежелательной стратегией в отношении элитных спортсменов. Хотя осознанная управляемость целью-результатом может быть спорной и нереальная цель-результат способна порождать тревожные чувства у спортсменов, сильные мотивационные свойства цели-результата нельзя игнорировать. Поэтому спортсмены должны ставить перед собой все три типа целей, но при приближении момента соревнования большую степень важности придавать цели-выполнению и цели-процессу.

Образное мышление является вторым психологическим навыком, которое спортсмены могут использовать в качестве стратегии управления чувством уверенности в собственных возможностях, чтобы защитить себя от негативных интерпретаций соревновательной тревожности. Типы функциональной классификации образного мышления, которые были самым тесным образом связаны с достижением позитивных интерпретаций, включают представление спортсменов о планах совершенствования спортивного мастерства (например, правильно исполняемые тактические планы), представление о совершенствовании специальных навыков, связанных с ролью спортсменов в ходе соревнования (например, навыки успешных бросков при голевой атаке в нетболе) и представление об успешном управлении эмоциями, сопровождающими соревновательный спорт (например, представление завершения стандартных действий перед выстрелом, позволяющее спортсменам контролировать собственные эмоции и интерпретировать симптомы тревожности как благоприятные). Общеизвестно, что образное мышление – это сложно приобретаемый навык, поэтому спортивные психологи обычно начинают работать над развитием образного мышления спортсменов, используя сценарии, не предполагающие какую-либо угрозу, перед тем как обучать применению образного мышления с целью реструктуризации симптомов тревожности. Результат применения образного мышления частично зависит от качества образа, которое спортсмен способен создать относительно субмодальности\* информации. В данном контексте понятие о субмодальностях информации относится к визуальному качеству образа (т. е. цвет и движение в реальном времени), слуховому качеству образа (т. е. реалистичная толпа и фоновый шум), кинестетические свойства образа (т. е. ассоциация образа с чувством выполнения реальных движений) и перспективы (т. е. внутренняя перспектива видения образа через собственные глаза или внешняя перспектива, как бы рассматривая образ через камеру), с помощью которых спортсмены изучают конкретный образ. Замечено, чем выше контроль и яркость образа, которыми обладают спортсмены для интеграции субмодальностей информации в процесс тренировки образного мышления (т. е. «оживляя»), тем большее у них способность оказывать воздействие на намеченную цель.

\* Субмодальность (отдельное качество, воспринимаемое сенсорной репрезентативной системой; например, зрительные субмодальности включают цвет, форму, движение, яркость, объемность и т. д., слуховые субмодальности включают громкость, высоту, темп и т. д., кинестетические субмодальности включают давление, температуру, текстуру, место и т. д.).

Поэтому спортсменов можно попросить визуализировать посещение магазинов, где целями практического занятия будут усиление визуального качества образов с концентрацией внимания через внутреннюю перспективу с яркими, отчетливыми красками и движением, отражающим происходящее как действие в реальном времени.

Как только спортсмены продемонстрировали достаточный уровень владения навыком, психологи ставят цель применения образного мышления для поддержания чувства уверенности и создания механизма защиты от негативной интерпретации состояния тревожности. Вначале спортивные психологи совместно со спортсменами создают ряд сценариев и аудиозаписей, развивающих и совершенствующих навык образного мышления. Например, если главная трудность спортсмена в применении навыка образного мышления связана с проблемой концентрации внимания на образах, отражающих мастерство выполнения определенных навыков, требуемых в его виде спорта, то спортивные психологи просят спортсменов (а) письменно перечислить ключевые навыки, необходимые для выполнения их роли в данном виде спорта, например, навыки выполнения подачи при голевой атаке в нетболе; (б) подробно описать недавние удачные демонстрации этих навыков, возможно используя видео, и (в) представить как можно больше информации для воссоздания яркого образа. Спортивные психологи и спортсмены используют эту информацию для разработки серии приемов, которые спортсмены могут использовать для создания образов, отражающих совершенствование навыков. Вхождение спортсменов в этот процесс и применение базовых знаний о виде спорта представляется решающим фактором в создании реальных индивидуализированных приемов развития образного мышления для конкретного спортсмена. Сценарии и записи, а также личная работа со спортивным психологом составляют основу этой деятельности до тех пор, пока спортсмены не приобретут достаточно опыта для создания образов, не испытывая более потребности в таких инструментах. Спортивные психологи используют методы ведения дневника, перечень контрольных вопросов и утвержденные методы оценки уровня образного мышления для последовательной оценки прогресса спортсменов в приобретении навыка. Приобретая достаточно опыта для воссоздания спортивных образов в спокойной обстановке вдали от соревновательной арены, спортсмены интегрируют использование навыка в прогрессивно нарастающую напряженную стрессовую среду в своем виде спорта (т. е. на тренировках, во время матчей и важных соревнований) для приобретения полного контроля над на-

выком в условиях интенсивного соревновательного прессинга.

Краткое описание психологических навыков, представленных в рамках подхода методом реструктуризации, помогает объединить различные методы в интегрированную структуру. Рекомендовано создание индивидуализированных программ развития психологических навыков, разрабатываемых в соответствии с определенными потребностями спортсмена. Важной отличительной чертой этих программ от тех, что делают попытку лишь справиться с высоким уровнем тревожности, является создание оценочного процесса, посредством которого спортсмен приобретает контроль над самим собой, над ситуацией и симптомами тревожности, которые он испытывает в стрессовой среде. Кроме того, такой подход позволяет спортивным психологам учитывать специфические требования активации задач и спортивных событий, стоящих перед спортсменом.

И последнее предостережение, касающееся применения метода реструктуризации, состоит в том, что по результатам современных исследований лишь высококвалифицированные спортсмены способны извлечь наибольшую пользу из такого подхода, тогда как для спортсменов более низкого уровня в первую очередь рекомендованы программы на основе релаксации. Получается, что наиболее продвинутые психологические навыки, применяемые в рамках подхода методом реструктуризации, годятся для спортсменов элитного уровня. Какой бы подход не использовался, спортивный психолог, получивший соответствующее образование, должен разрабатывать и доносить до спортсменов содержание программы, по меньшей мере, до тех пор, пока они не приобретут достаточно опыта в применении навыков, над развитием которых они работают.

**Перевод с английского Л.И. Кипчакбаевой**