

Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести

Довжик Л.М.,

психолог, аспирант Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, Россия, lydia.dovzhik@gmail.com

Бочавер К.А.,

кандидат психологических наук, доцент Московского института психоанализа, Москва, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com

Видимые каждому победы на соревнованиях требуют от спортсмена постоянного преодоления самого себя и решения внутриличностных конфликтов. Экстремальные нагрузки, волнение, тревога, стресс для многих спортсменов становятся регулярной рутинной. Важной прикладной задачей современной психологии спорта становится перенесение, или трансфер их профессиональных навыков, на те области, в которых эффективный копинг также необходим: реабилитация после травм и нервных потрясений, работа, связанная со стрессом, целеполагание и достижение цели. Статья посвящена механизмам выбора ресурсов для успешного преодоления трудностей у профессиональных спортсменов разных видов спорта и возрастов. Рассматривается вопрос о том, в чем заключается различие между преодолением стресса и поддержанием эмоционального равновесия. Описываются различные методы и стратегии, которые могут повысить эффективность действий спортсмена и сделать его более закаленным и стойким. Также раскрывается вопрос опыта: как спортсмены учатся преодолевать трудности, как они выбирают оптимальный способ поведения, какие ресурсы их усиливают.

Ключевые слова: высшее достижение, копинг, методология, психология спорта, преодоление стресса, совладающее поведение, соревнования, спортивная психология, спорт, стресс, страх.

Для цитаты:

Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 2. С. 1–22. doi: 10.17759/psyclin.2016050201

For citation:

Dovzhik, L.M., Bochaver, K.A. Efficient Coping Behavior in Sport: What Disturbs Our Equanimity and How to Gain It Back [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia], 2016, vol. 5, no. 2, pp. 1–22. doi: 10.17759/psycljn.2016050201 (In Russ., abstr. in Engl.)

Мысль, от которой волосы поднялись
И бьет, назло природе спрыгнув с места,
О ребра сердце. Вымышленный страх
Всегда сильней, чем подлинный, пугает.

У. Шекспир

Введение

Видимые каждому победы на соревнованиях требуют от спортсмена постоянных обыденных достижений на незаметном внутреннем фронте и преодоления самого себя. Поэтический образ вечного борца и победителя находится не в отрыве, а, напротив, в полном согласии с современной спортивной наукой. Психологи во всем мире исследуют процесс совладания (копинга) спортсмена со всевозможными трудностями и опасностями, а также со стрессом, страхом, тревогой, неуверенностью в себе, беспокойством и усталостью. Преодолевая настоящие невзгоды и «выдуманные» проблемы, спортсмен закаляется как сталь, и результат этого процесса, или мера закалки, год за годом находит в науке множество метафорических определений: стрессоустойчивость, жизнестойкость (hardiness), надежность, психологическая прочность (mental toughness). Появляются десятки тренинговых программ, повышающих это качество, создаются новые шкалы его оценки, исследуются его предикторы и ресурсы.

Однако очевидно, что подготовка к преодолению трудностей и эффективность их преодоления – разные вещи. В связи с этим немало работ организованы ретроспективно и исследуют не текущий момент, а воспоминания успешных спортсменов. Это различие теоретически обосновано как два разных взгляда на совладание: можно относиться к нему как к индивидуальному стилю поведения с типичным для индивида репертуаром копинг-стратегий, а можно оценивать как процесс, всегда динамичный и контекстуальный. Это противоречие назревало давно, и некоторыми авторами оно уже разрешено путем компромисса в методах исследования и анализа совладания [45].

Для отечественной науки куда более новым и принципиальным оказывается другой вопрос, обсуждаемый в мировой психологии спорта уже длительное время. Российский подход к копинг-поведению, берущий начало преимущественно из теории Г. Селье и работ Р. Лазаруса и С. Фолкман, исторически обусловлен как подход клинический. Основные объекты совладающего поведения в отечественных работах – это стресс (биологический, социальный, в том числе семейный, профессиональный), трудности и угрозы жизнедеятельности и здоровью (травмы,

болезни, рискованные ситуации). Такое копинг-поведение отражено, например, в дефиниции Т.А. Крюковой, как «позволяющее субъекту... справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией... направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение... или приспособление к ней» [4].

Но анализ проблемы копинг-поведения в зарубежной современной психологии выявляет значительно более широкое поле феноменов. Так, спортсмены часто вынуждены преодолевать стресс и трудности, но столь же часто совладать им приходится со своими эмоциями и чувствами: тревогой, страхом, гневом, раздражением, скукой. Принимая это во внимание, мы не можем и не должны оценивать копинг-способности спортсмена только лишь как навыки преодоления стресса. **Цели и задачи данной статьи** сводятся к выявлению и описанию основных трудностей и стресс-факторов в спорте, параметров компетентности спортсмена в разнообразных областях совладающего поведения, а также методов ее развития.

Разнообразие трудностей и стрессовых ситуаций в спорте

Спортсмены на протяжении своей карьеры, начиная с юного возраста и достигая вершин спорта, вынуждены учиться совладать с большим разнообразием трудностей, с которыми они сталкиваются [27]. С самого начала карьеры источниками стресса и тревоги могут служить и переживания перед соревнованиями, и конфликты в команде или с тренером, и различные ограничения в спортивной практике, связанные с финансированием или трудностями организовать тренировки, и негативные переживания, связанные с травмами [46].

Для профессиональных зрелых спортсменов в условиях современных реалий одним из серьезных источников стресса становится давление прессы и публики [27], к основным стресс-ситуациям на важных соревнованиях можно отнести перелет и адаптацию к условиям, ожидания от своего выступления, даже предстартовые тренировки [34]. В связи с проблемой стресса активно изучается тема профессионального выгорания у спортсменов. Зачастую бывает так, что спортсмен уходит из спорта на пике своей карьеры. Постоянно возрастающие требования, повышение конкуренции, перманентное переживание стресса могут привести к физическому и эмоциональному истощению, снижению мотивации и уходу из спорта [17; 26].

Те, кто не «перегорел» и добился успеха, даже самые заслуженные чемпионы, все равно не могут рассчитывать на спокойную и размеренную жизнь. В исследовании С. Джексона изучался такой интересный момент, как трудности наиболее успешных спортсменов, а именно то, с чем вынуждены справляться те, кто выиграл Олимпийские игры. Большинство трудностей их дальнейшей карьеры связано с эмоциональной сферой: так, негативные эмоции сопровождают их тренировки и подготовку к новым стартам, им сложно поддерживать собственную мотивацию. Они ориентированы теперь только на результат, но недостаточно сфокусированы на остальном; наконец, у них происходит переоценка собственных

перспектив на дальнейших соревнованиях, а поддержка окружающих нужна им еще больше, чем прежде [18].

В спорте часто непосредственна и понятна связь между эмоциональным напряжением и результатом. В каких-то видах спорта нужна холодная и ясная голова, в других – можно отдаться эмоциональному порыву: например, считается, что в гольфе уровень стресса должен быть невысоким. Рассмотрим, какие условия плохой игры выделены из опыта спортсменов. В одном из исследований стрессоры, непосредственно влиявшие на соревновательный результат гольфистов, были объединены авторами в пять больших групп: 1) результат собственных действий (нехватка опыта и сам итог – победа или поражение); 2) ошибки технико-тактического характера; 3) счет (на него отвлекались, о нем думали); 4) оценка (например, волнение из-за того, что за игрой наблюдает много зрителей); 5) соперник (его уровень, его игра, конкретные действия) [32].

В другом исследовании при работе с университетскими командами США выявили 12 наиболее стрессовых ситуаций: 1) ответственный момент ближе к финалу соревнований («последней встрече»); 2) игра или встреча в условиях самой сильной конкуренции, где высока цена ошибки при каждом действии спортсмена; 3) критика команды или тренера во время ответственного соревнования; 4) введение спортсмена в состав команды ближе к финалу и самой конкурентной игре; 5) игра после нескольких судейских ошибок; 6) игра на чужой территории, где болельщики поддерживают соперника; 7) старт, начало игры; 8) издевательства, оскорбления со стороны соперника; 9) игра в случае, когда своя команда плохо подготовлена; 10) игра в случае, когда сам спортсмен чувствует, что плохо подготовлен; 11) ожидание начала игры в ответственном матче; 12) ожидание начала соревнований в условиях, когда что-то случилось и отвлекло внимание [13].

В любой области следует различать острый и хронический (повседневный) стресс. Острый стресс связан с переживанием какого-то важного, значимого события, такого как серьезное заболевание или травма, болезнь или смерть близкого. В спорте острый стресс может также вызвать участие в престижнейших соревнованиях, таких как чемпионат мира или Олимпиада, в то время как повседневный стресс может быть вызван переживанием обыденных событий, в том числе каждодневными тренировками. Для многих исследователей большой интерес представляет первый вид стресса, но в то же время именно хронический стресс истощает организм спортсмена, приводя к тому, что подготовленный технически и физически фаворит соревнований может неожиданно показать низкий результат, зачастую так и не поняв, что же случилось, и не найдя объяснения более внятного, чем «наверное, был не мой день».

Эффективность совладания с трудностями и стрессом в значительной мере зависит от пережитого в прошлом опыта. Так, участники и победители Олимпийских игр отмечали, что не все трудности вызывают стресс, а в основном те, которые случаются внезапно и неожиданно. По интенсивности стресса на первых местах были такие ситуации, как травма и болезнь, негативные мысли, неожиданно неудобная логистика перемещений в соревновательной зоне, проигрыш очка в

критический момент, плохая подготовка перед стартом, неуверенность в себе. Наименее стрессовыми были такие условия, как душное помещение и физическая усталость, то есть привычные атрибуты спортивной деятельности [15].

Очевидным представляется тот факт, что если спортсмен сталкивается с таким разнообразным спектром трудностей, переживаний и задач, то и его навыки преодоления стресса должны быть отточенными и разнообразными.

Распространенные в спортивной деятельности стратегии преодоления стресса и негативных эмоций

В недавней обзорной работе системно изучались подходы к определению эффективного совладающего поведения. Были выявлены три основных тренда исследований. Первый тренд ситуационный: часто считается, что эмоционально-ориентированное совладание эффективно в ситуациях одного типа, а проблемно-ориентированное – в других. Так, если проблема решаема, то есть контроль спортсмена над ситуацией высок, то эту проблему следует решать. Если же от спортсмена мало что зависит (например, погодные условия), то эффективнее будет смена отношения к происходящему, то есть эмоционально-ориентированный копинг. В качестве примера мы можем привести распространенную в практике проблему присутствия на соревнованиях друзей и родственников спортсмена. Многих это отвлекает, и вместо того чтобы решить эту несложную проблему (объяснить ситуацию и попросить близких смотреть трансляцию, чтобы не снижать концентрацию спортсмена), они предпочитают эмоционально-ориентированное поведение: постараться привыкнуть, пойти на конфликт или справиться со своим раздражением.

Другой тренд исследований определяет эффективность совладания как меру его автоматизма: более эффективен тот спортсмен, чье копинг-поведение «срабатывает» автоматически. Отчасти по этой причине многие начинающие спортсмены копируют ритуалы или рутинные действия чемпионов, которые за годы практики привыкли к автоматизмам, чтобы каждые соревнования воспринимались как нечто привычное, обыденное и не связанное с высоким уровнем стресса.

Третий тренд описывает сами стратегии поведения как эффективные и неэффективные: так, эффективностью различаются позитивные и отрицательные самоинструкции, равно как и мысли, опережающие ситуацию, и мысли, направленные на нечто постороннее. Этот системный обзор предлагает перспективы дальнейших исследований: недостаточно изучены аспекты копинга как процесса и диспозиции, методы измерения эффективности и оценки копингов; требуется расширение знаний о возрастных и гендерных особенностях совладания в спорте [33].

С чего начинается развитие стрессоустойчивости, если первые опыты спортивной деятельности в детстве обычно связаны с праздником и хорошими эмоциями? В одном исследовании изучался вопрос обучения стрессоустойчивости и то, как именно дети и подростки учатся совладанию со стрессом. Проведя

подробные интервью с 17 спортсменами, 10 родителями и 7 тренерами, авторы пришли к выводу, что подростки приобретают нужный опыт, непосредственно сталкиваясь со стресс-ситуациями, и обучаются в спорте, как и во многом другом, методом проб и ошибок. Однако при некоторых условиях – в специально выстроенной ситуации поддержки (понимающая и принимающая среда, созданная родителями и тренером) – возможен обмен опытом. В общем, информация, помогающая молодым спортсменам справиться со стрессом, эффективно передается от родителей и тренера в форме напоминаний, описания перспектив и вариантов конкретного действия, рассказа о собственном опыте, дозированного стресса (тренировочный эффект), прямых инструкций (как поступить), создания условий для неформального диалога. В то же время есть проблема воспитания независимости, которая решается каждым по-своему: иногда родители настаивают, что ребенок должен справиться сам, а не спрашивать их совета [44].

Проведя большое исследование с профессиональными спортсменами, ирландские специалисты проанализировали контекстуальную эффективность различных копинг-стратегий соревновательного периода. К числу эффективных они отнесли следующие стратегии: остановку мыслей (способность блокировать мысли о матче), переоценку (смещение фокуса с текущего действия на следующее), позитивные самоинструкции, рационализацию (ничего не произойдет даже в случае ошибки), следование рутине (просто выполнять последовательность необходимых действий и фокусироваться на них), дыхательные упражнения, техники физической релаксации и поиск поддержки. В противоположность им были выявлены и неэффективные стратегии: излишнее старание (установка и работа на наилучший результат), ускорение (слишком быстрая работа, когда нужно было спокойствие), негативные мысли и нехватка совладающей активности (когда спортсмен понимал, что ситуация развивается не так, как нужно, но не пытался ее исправить) [32].

В исследовании Р. Грэхема и П. Крокера изучались гендерные особенности совладающего поведения на большой выборке, в которую вошли футболисты, волейболисты, хоккеисты, борцы и легкоатлеты в возрасте от 15 до 30 лет. Преимущественно спортсмены использовали стратегии проблемно-ориентированного типа, такие как приложение больших усилий, планирование, решение проблем. Не было выявлено значительной разницы между мужчинами и женщинами, однако – и это общая проблема использования опросников – возможно, что мужчины и женщины примеряли свое поведение на разные ситуации, связанные со спортом. Изучив баланс положительных и отрицательных эмоций, авторы выявили связь между превалирующими положительными эмоциями и предпочтением проблемно-ориентированных копингов у спортсменов; в то же время отрицательные эмоции, мера дистресса, были связаны с неэффективными стратегиями поведения, такими как самообвинения, надежды, избегание решения проблемы и поиск поддержки [11].

Говоря о необходимости контроля и совладания с эмоциями, в первую очередь вспоминается определение уровня тревоги. Не всегда соревнования вызывают страх, значительно чаще спортсмена характеризует напряженное, беспокойное, тревожное ожидание; именно это беспокойство, или отсутствие покоя, лежит в

основе моделей активации–релаксации, предложенных в разное время Л. Харди, А.В. Алексеевым, Ю. Ханиным.

Интерес вызывает эмпирическое подтверждение модели Ю. Ханина (индивидуальная зона оптимального функционирования, IZOF), сделанное в форме кейса на примере парусных гонок. Одного из элитных спортсменов интервьюировали после двух стартов и выяснили, что в ходе неудачной гонки он понимал свои негативные эмоции, но пассивно принимал их, и ему так и не удалось найти стратегии действий, которые помогли бы ему справиться с тревогой и исправить ситуацию. В ходе гонки, в которой он выиграл, все складывалось иначе: его внимание было сфокусировано на работе, и из-за хорошей подготовленности он смог сохранять положительную установку на все происходящее, отчего контроль эмоций и действий был более эффективен, а отвлекающие моменты легче преодолевались [35]. Связь между негативными эмоциями и эффективностью совладания со стрессом была выявлена другими авторами на больших выборках [14].

В корейском исследовании, совместившем большую выборку и качественные методы (180 студентов-психологов интервьюировало 180 спортсменов национальной сборной команды) было показано, что, несмотря на разнообразие ситуаций, у каждого спортсмена все же есть предпочитаемый репертуар копинг-стратегий, в среднем 4 стратегии у каждого спортсмена. Большая их часть совпала с данными, собранными ранее Дэном Гоулдом на материале американской национальной сборной. Такой подход имеет свои ограничения; не совсем понятно, как сравнивать стрессоры и копинг-ситуации между видами спорта, особенно между индивидуальными и командными, где в разной мере выражено социальное давление, социальная поддержка и где различна цена ошибки индивидуального действия. Даже обычные ситуации воспринимаются в разных дисциплинах по-разному: так, регбист или футболист может не переживать из-за дождя, а гольфисту плохая погода легко может стоить призового места, что, разумеется, вызывает стресс [40].

В общем и целом есть мнение, что чем больше стратегий поведения известно спортсмену, тем проще ему будет выбрать адекватный способ совладания в конкретной ситуации. Поэтому многие исследования сфокусированы на большом количестве копинг-стратегий. В одной ретроспективной работе элитные легкоатлеты вспоминали свой успешный олимпийский опыт, и на материале интервью с ними исследователи составили следующий список копинг-стратегий: 1) психологическая подготовка (имагинация/визуализация, медитация, самоинструкции, позитивное мышление, ритуалы, контроль внимания, повышение уверенности в себе, помехоустойчивость и целеполагание); 2) технико-тактические тренировки (в том числе анализ действий соперника, смена ритма при циклической нагрузке, анализ тактики); 3) релаксация (в том числе массаж, сон, растяжка и специальные техники); 4) контроль состояния и контроль питания; 5) хобби; 6) молитвы; 7) социальная поддержка (тренер, друзья, семья); 8) прием субстанций [12].

Немного в стороне от привычных соревновательных и иных стрессоров лежит ситуация травмы. Она, с одной стороны, привычна и ожидаема в спорте, а с другой, ее цена может быть чрезвычайно высокой, вплоть до окончательного завершения спортивной карьеры. Поэтому травма и переживание стресса, связанного с ней, вообще достаточно часто исследуются в спортивной психологии [2]. Некоторые авторы в основном уделяют внимание эмоциональной стороне события [20; 28], другие – изучают поведение, развязавшее этот узел на жизненном пути спортсмена. Так, в работе Д. Гоулда изучались копинги спортсменов-горнолыжников, получивших травмы в конце сезона и проходивших восстановление. Исследование было организовано как лонгитюд; было выявлено, что копинг-поведение различалось у тех, кто успешно восстановился и вышел на хорошие результаты, и у «неуспешных»: восстановившиеся спортсмены учились контролировать свои мысли и эмоции, работали с визуализацией своей подготовки, были терпеливыми в длительной реабилитации; а те, кто восстановился хуже и не вернулся к высоким результатам, искали поддержку других и ориентировались на других спортсменов как на примеры для подражания. В целом на основе данных в исследовании было выявлено 140 различных копинг-стратегий! Они были сгруппированы в семь направлений: 1) погружение (в ситуацию); 2) отвлечение; 3) контроль эмоций и мыслей; 4) поиск и обращение за социальной поддержкой; 5) отстранение (избегание) и изоляция; 6) использование прошлого опыта; 7) другое. Каждое из направлений включает в себя интересные пути преодоления стресса. Например, категория погружения – это и продолжение полноценной, нормальной жизни без стигмы травмированного, и мотивация, и вера в себя, и постановка целей, и акцентированное внимание на восстановительном процессе. Исследование интересно также широкой ретроспективой ресурсов, помогавших в успешном восстановлении: это межличностные ресурсы, доступные и качественные медицинские услуги, удача, особенности среды и природа, использование пережитого в прошлом опыта травм, финансовая поддержка спортсменов [16].

Резюмируя тему копинг-стратегий, отметим вслед за авторами фундаментальной работы «Совладание и эмоции в спорте» [45], что, сколь разнообразными не представляются пути преодоления трудностей в спорте, существует несколько общих моментов, важных для науки и практики. Во-первых, копинг-стратегии могут оставаться стабильными, а могут меняться, но их эффективность зависит от прошлого опыта спортсмена, от интенсивности стресса, от ресурсов, подкрепляющих преодоление. Во-вторых, множество задач и проблем могут быть решены без специальных психологических навыков, а просто путем баланса тренировок и отдыха, своевременной договоренности с близкими, лучшего планирования, смены команды и тренера, методики тренировок и т.д. В-третьих, как было указано выше, спортсмен то и дело вынужден бороться не с внешним врагом (противник, погода, конфликт, несправедливость), а с внутренним – своей болью, тревогой, страхом и иными эмоциями. И именно эти эмоции, атрибуты дистресса, как правило, не менее вредоносны для результативности спортсмена. С ними можно совладать усилием воли или с помощью специальных приемов вроде медитации.

О том, как спортсмен справляется с собой и преодолевает себя, рассказано в следующем разделе.

Профилактика стресса и контроль эмоций: как победить или обратить на пользу тревогу

Вопрос о том, как справиться с тревогой, был в свое время подробно раскрыт классиками нашей науки Ю. Ханиным и А.В. Алексеевым. Наверное, глубокий интерес к внутреннему миру человека и его чувствам вообще свойственен русской культуре, и это справедливо не только для философии и литературы, но и для отечественного вклада в психологию спорта, признанного равно и за рубежом. По мнению Ю. Ханина, выбор копинг-стратегии спортсменом определяется совокупностью его опыта особых состояний, его личностными особенностями и обобщенным опытом. Опыт состояния переживания тревоги сохраняет воспоминания о том, насколько напряженным, нервным, неуверенным или взволнованным спортсмен был в определенной ситуации, которая воспринималась как угрожающая. Интенсивность этого переживания будет неодинаковой у различных спортсменов в одинаковой ситуации или в разных ситуациях у одного спортсмена. Второй компонент, личностные особенности – это относительно стабильный паттерн типичной эмоциональной реакции спортсмена в определенной ситуации. Тревожность как личностная черта показывает, как часто спортсмен переживает чувство повышенной тревоги, напряжение или опасения до и после соревнований. Обобщенный опыт – это информированность спортсмена о негативном или позитивном влиянии тревоги на выступление. Обобщенный опыт определяет оценку и переоценку выбранных копинг-стратегий. По мнению Ю. Ханина, крайне важным моментом является осознание спортсменом опыта как удачных, так и неудачных выступлений. Таким образом, создается обобщенный опыт. Например, спортсмен может обнаружить, что высокий уровень тревоги в определенной ситуации помог ему лучше сосредоточиться или же не оказал никакого негативного влияния. Такого рода знание приводит к позитивному пониманию чувства тревоги, которая потом интерпретируется как индикатор готовности к соревнованию. Ю. Ханин пишет, что обобщенный опыт формируется в том случае, если спортсмен спонтанно или осознанно размышляет над факторами, приведшими к успеху или неудаче на соревнованиях [35; 36]. В связи с этим основа успешного совладания с тревогой и стрессом – это понимание их природы, ресурса энергии, связанного с ними, и тех последствий, которые сильные переживания несут спортсмену.

В контексте отношения к тревоге активно изучаются используемые спортсменами копинг-стратегии, например, репертуар профессиональных фигуристов для преодоления стресса во время тренировок и соревнований включает самоинструкции, позитивное мышление, социальную поддержку и правильное распределение времени [16; 18]. Профессиональные регбисты часто прибегают к следующим тактикам: осознанное повышение концентрации, сосредоточение на конкретной задаче и увеличение прикладываемых усилий [25]. Как обнаружили в другом исследовании [39], при встрече со стрессом спортсмены стремятся не только устранить его источник, но и совладать с ним посредством изменения своего восприятия и отношения.

Ряд авторов выявили три основных типа совладающего поведения спортсменов: первый заключается в изменении источника стресса или ситуации,

второй тип реагирования предполагает изменение личного восприятия, третий тип – это контроль симптомов или реакций, которые появились после воздействия стресса [39].

Проведенные исследования неоднократно демонстрировали пагубное влияние высокого уровня тревожности на выполнение различных видов задач. Так, в скалолазании было показано, что негативные последствия влияния стресса и тревоги проявляются в снижении продуктивности мнестических процессов, в трудностях распределения внимания и в ухудшении моторных навыков [1]. Фраза «страх словно сковал» является не только красивым оборотом, но и фактически отражает суть влияния высокого уровня тревожности на моторные навыки: они становятся менее эффективными, энергии затрачивается больше, и все это ведет к снижению успешности выступления. Возможным объяснением может быть тот факт, что при тревоге наблюдается регресс простых моторных навыков, движения становятся неавтоматизированными. Это было подтверждено в исследованиях голландской научной группы [42]. Авторы обратились к понятию геометрического индекса энтропии, которое в скалолазании определяется как плавность траектории движения в процессе переноса центра тяжести по мере преодоления трассы. По мнению ряда авторов, существует прямая корреляция между плавностью траектории и профессионализмом спортсмена. С помощью этого индекса можно выявить изменения в движениях, возникающие при тревоге. Более опытные скалолазы демонстрируют более ровную форму траектории движений и, следовательно, более низкий индекс. В результате исследования авторами было продемонстрировано, что высокие показатели тревожности сопровождались более длительным прохождением дистанции, и связано это с тем, что из-за повышенного чувства тревоги, наблюдается временный регресс моторных навыков, принадлежащих более низким и ранним ступеням их развития [41].

Другим направлением в изучении влияния тревоги на выступление, является исследование связи волнения с когнитивными функциями (теория продуктивности обработки информации РЕТ – Processing Efficiency Theory). Когнитивная тревога имеет два основных аспекта. Первый заключается в том, что беспокойство расходует ограниченные ресурсы внимания, которые составляют важный компонент рабочей памяти, вследствие чего отмечаются трудности в решении задач. Второй аспект предполагает, что возрастающая мотивация может снизить неблагоприятный эффект состояния тревоги, способствуя увеличению эффективности прикладываемых усилий и воодушевлению, и тем самым позволяя сохранить определенный уровень работоспособности [10]. В связи со вниманием и концентрацией широко обсуждается «choking», или шоковый механизм, когда стресс и высокий уровень тревожности спортсмена сужают фокус внимания, тем самым ухудшая качество работы спортсмена, что влечет за собой риск травмы и дополнительный стресс. Как правило, шоковый механизм запускается скачком стресса, связанного со страхом (срыва, травмы, поражения на соревнованиях) и гиперответственностью спортсмена. Стресс негативно влияет на сердечный ритм и дыхание, мышечный тонус и координацию, а также на внимание: спортсмен переключается на узкий фокус и, пропуская релевантную информацию, начинает действовать необдуманно и стереотипно. Следствие сужения внимания и шока –

замедление действий, раскоординированность и утомление мышц, раздражение и иные негативные реакции на неудачу и стресс. Необходимость преодолевать шоковый механизм не вызывает сомнений [9].

Поисковые работы в этой области провели в Нидерландах с участием скалолазов-любителей. Для определения уровня тревожности использовались шкала тревожности Ч. Спилбергера (STAI), опросник «Термометр тревожности» и пульсометр. На высоких участках уровень тревожности спортсмена был выше, чем на низком траверсе; время, затрачиваемое на выполняемые движения, было дольше; время прохождения трассы также увеличивалось. Наконец, при высоком уровне тревожности количественные показатели глазодвигательной активности оказались схожи с движениями замедлившихся спортсменов: фиксации взора были продолжительными и залипающими. Таким образом, спортсмен в условиях тревоги лезет медленнее, тратит больше сил и энергии на перемещение и бóльший ресурс внимания при просмотре, чем в условиях низкого уровня тревоги [36]. Те же авторы предприняли шаги для изучения возможности снижения стрессовых реакций во время выступления. Было показано, что спортсмены, тренировавшиеся в условиях невысокого стресса, не показали снижение результатов в выступлении в условиях экстремальной тревоги, в отличие от группы, тренировавшейся в обычном режиме. То есть можно говорить о пользе своеобразной «стресс-гомеопатии» в тренировочном процессе [38].

И все же как может тревога быть полезной, если большинство исследователей и спортсменов ищет способы ее нейтрализовать? Одной из популярных теорий влияния тревоги на выступление спортсмена, является модель катастрофы, предложенная Л. Харди для разъяснения противоречивых данных о соотношении тревоги и выступления. Модель основана на понимании тревоги как комплексного конструкта, объединяющего когнитивный компонент (негативные ожидания и опасения по поводу себя, сложившейся ситуации и возможных последствий) и физиологическое возбуждение (физиологические реакции организма на ситуацию тревоги). Данная модель предполагает наличие четырех видов отношения между такими понятиями, как когнитивная тревога, физиологическое возбуждение и выступление. Высокий уровень когнитивной тревоги ведет к улучшению результата, если физиологическое возбуждение находится на невысоком уровне. Если физиологическое возбуждение имеет место при наличии когнитивной тревоги, будет отмечаться снижение результативности выступления. Если когнитивная тревога невысока, то физиологическое возбуждение связано с физической активностью подобно перевернутой «U»: при возрастании уровня возбуждения результаты спортсмена улучшаются, но, как только он подходит к определенной точке индивидуального максимума, дальнейшее увеличение возбуждения ведет к снижению результативности. Наконец, при сильной тревоге увеличение уровня возбуждения приводит к катастрофе: происходит быстрое снижение уровня физической активности [24].

Ю. Ханиным была предложена другая модель, IZOF, или индивидуальная зона оптимального функционирования, в которой предполагается, что у каждого спортсмена есть оптимальная зона тревоги, находясь в которой он показывает свои

лучшие результаты. Согласно данной теории, одним спортсменам для достижения наилучших результатов необходим высокий уровень возбуждения, другим – умеренный уровень, а третьим нужно состояние покоя и расслабления [7]. Схожей моделью является и ОБС, или оптимальное боевое состояние, предложенное А.В. Алексеевым.

Очевидно, рассматривать тревожность только как ухудшающий выступление фактор было бы неверным: одному спортсмену беспокойство и возбуждение покажутся приятными (драйв), другому – будут только мешать. Таким образом, важны личностный аспект и интерпретация уровня возбуждения. Кроме того, важно рассматривать состояние тревоги как комплексное образование, состоящее из нескольких составляющих (подобно подходу когнитивно-бихевиоральной терапии, где эмоция идет в связке с автоматической мыслью и приводит к действию). Именно в этой дифференцированной оценке тревожного состояния и лежит успех в преодолении стресса, связанного с негативными эмоциями. Раскроем подробнее основные выученные тактики и приемы совладания с собой в спорте.

Как было показано ранее, многие спортсмены, справляясь с тревогой, прибегали к техникам имагинации, или визуализации. Имагинация как профилактика стресса описана достаточно подробно в работах Т. Моррис и соавторов [30]. Имагинация в спорте – это создание мысленного спортивного опыта с целью повышения результативности и улучшения выступления. В одном из многочисленных исследований этой области оценивались уровень стресса, вера в себя и результат выступления среди начинающих спортсменов. Члены контрольной группы выполняли простые физические упражнения, в то время как экспериментальная группа дополнительно использовала имагинацию. В результате было выявлено, что результаты в обеих группах не отличаются, однако во второй группе наблюдались значительно более низкий уровень стресса и более высокий уровень веры в себя [19].

Эти данные соотносятся с другим исследованием, которое показало, что использование имагинации способствует лучшему обучению и результативности на соревнованиях, а также поддерживает на должном уровне уверенность в себе [31].

В большинстве работ разрозненно или в формате комплексной интервенции даны следующие методы эффективной работы с тревогой и регуляции эмоционального состояния [22]: как правило, наряду с имагинацией спортсменам и тренерам рекомендуется повысить компетентность в области двух ключевых ментальных навыков – самоинструкций (positive self-talk) и саморегуляции (self-regulation).

Так, понимание своего состояния, чуткость к уровню страха, тревоги и гнева – это основной залог успеха в преодолении негативных последствий тревоги. Владеющий техниками релаксации и активации, а также располагающий действенными самоинструкциями спортсмен в большой мере автономен и может, не обращаясь за социальной поддержкой и не избегая трудной ситуации, показать хороший результат и извлечь конструктивный опыт даже после поражения.

Заключение

В данной статье мы постарались обобщить результаты актуальных исследований в области стресса, тревоги и преодоления трудностей в спорте. Не вызывает сомнений, что эта тема неоднозначна и неоднородна. В различных видах спорта и на разных этапах мастерства спортсмены сталкиваются с широким спектром трудностей и препятствий: переживают за себя, опасаются внешней критики своих действий и силы противника, боятся подвести команду, тренера и страну, устают от спорта и выгорают эмоционально, корят себя за поражение, беспокоятся перед соревнованиями, отчаиваются, получив травму. Пережив множество трудностей и победив себя, многие из них становятся необыкновенно стойкими, закаленными людьми, готовыми к риску и выходу за пределы комфортной зоны.

На настоящий момент зарубежная и отечественная спортивная психология располагает множеством приемов и методов того, как оценить стресс, как повлиять на то, чтобы он легче переживался и меньше мешал спортсмену, как обратить на пользу состояние тревожного возбуждения, которое многим представляется неприятным и нежелательным. Анализ работ говорит нам о том, что 1990–2000-е годы стали подлинным золотым веком в плане изучения и понимания совладающего поведения в спорте. В то же время эта тема остается в высшей мере актуальной.

Во-первых, ее актуальность не снижается, так как из года в год появляются новые стресс-факторы. Достаточно вспомнить обусловленную политической ситуацией дисквалификацию множества спортсменов за применение препаратов, объявленных запрещенными. Подобный неожиданный удар по карьере может стать стимулирующим для одних и роковым – для других.

Во-вторых, передовая психология спорта всегда была и остается междисциплинарной областью, интегрирующей знания из медицины, психологии, психотерапии и физиологии. Регулярно выходят новые исследования, и инструментальный арсенал практиков пополняется новыми методами, поэтому своеобразное подведение итогов определенного момента развития нашей науки – только шаг на пути к ее дальнейшему расцвету.

В-третьих, психология спорта динамично и быстро развивается, и трудно усомниться в том, что ее достижения актуальны и для смежных областей: клинической науки и психологии здоровья, повседневной жизни, межличностных отношений и комфортной жизненной среды.

Поставленные цели и задачи данной статьи (выявление и описание основных трудностей и стресс-факторов в спорте, параметров компетентности спортсмена в разнообразных областях совладающего поведения, а также методов ее развития) выполнены. Однако нельзя не сказать, что, в отличие от строгой и в достаточной мере формализованной диагностики стресса и совладания, коррекционная, методическая и образовательная практики по-прежнему разрознены и

фрагментарны [3]. Обмен опытом с зарубежными и отечественными коллегами дает авторам основания полагать, что стиль повышения стресс-компетентности спортсмена разнится от школы к школе, и процесс освоения новых практических приемов пока не имеет видимого ограничения. В работу практиков интегрируются новые, новейшие и даже архаичные практики, и эффективность их применения определяется соревновательными успехами спортсменов всего просвещенного мира.

Литература

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. 2015. Т. 36. №1. С. 55–61.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко // Человек, субъект, личность в современной психологии материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 554–557.
3. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 1–18. doi:10.17759/cpse.2016050101 (дата обращения: 26.05.2016).
4. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2008. 57 с.
5. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Под ред. Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой, А.Я. Вукс. СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
7. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. / Под ред. Ю.Л. Ханина. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
8. Ampofo-Boateng K., et al. Mental and coping strategies used by Malaysian elite mountain climbers to climb Mount Everest // Research Reports. Institute of Research, Development and Commercialization. Shah Alam: Universiti Teknologi MARA. 2009. 120 p.
9. Beilock S.L., Gray R. Why Do Athletes Choke Under Pressure? / G. Tenenbaum, R.C. Eklund (eds.) // Handbook of Sport Psychology, 3rd ed. NJ: John Wiley&Sons, Inc, 2007. Pp. 425–444.
10. Causer J., Holmes P.S. Smith N.C., Williams A.M. Anxiety, movement kinematics, and visual attention in elite-level performers // Emotion. 2011. Vol. 11. № 3. Pp. 595–602.

11. Crocker P., Graham R. Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect // Sport Psychologist. 1995. Vol. 9. Pp. 338.
12. Dale G.A., et al. Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances // Sport psychologist. 2000. Vol. 14. №. 1. Pp. 17–41.
13. Giacobbi Jr.P.R., et al. An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency // Sport Psychologist. 2000. Vol. 14. №. 1. Pp. 42–62.
14. Gaudreau P., Blondin J.P. Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping // Personality and Individual Differences. 2004. Vol. 36. № 8. Pp. 1865–1877.
15. Gordon S. Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance // Sport psychologist. 2002. Vol. 16. Pp. 20–33.
16. Gould D., et al. Coping with season-ending injuries // Sport Psychologist. 1997. Vol. 11. № 4. Pp. 379–399.
17. Gustafsson H. Burnout in competitive and elite athletes. Unpublished Doctoral Dissertation. Örebro: Örebro universitets bibliotek, 2007. 134 p.
18. Jackson S.A., et al. Life after winning gold: II. Coping with change as an Olympic gold medallist // Sport Psychologist. 1998. Vol. 12. №. 2. Pp. 137–155.
19. Jones M.V., Mace R.D., Bray S.R., MacRae A.W., Stockbridge C. The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers // Journal of Sport Behavior. 2002. Vol. 25. Pp. 57–73.
20. Hagger M.S., et al. Injury Representations, Coping, Emotions, and Functional Outcomes in Athletes With Sports-Related Injuries: A Test of Self-Regulation Theory1 // Journal of Applied Social Psychology. 2005. Vol. 35. №. 11. Pp. 2345–2374.
21. Hanin Y.L. From Anxiety to Performance-Related Emotions in Top-level Sport. An invited keynote. Annual STAR-30 Conference Proceedings. Budapest, Hungary. (In press).
22. Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. Stress in Elite Sport Performers: a Comparative Study of Competitive and Organizational Stressors // Journal of Sports Sciences. 2005. Vol. 23. №. 10. Pp. 1129–1141.
23. Hardy L., Beattie S., Woodman T. Anxiety-Induced Performance Catastrophes: Investigating Effort Required as an Asymmetry Factor / British Journal of Psychology. 2007. Vol. 98. Pp. 15–31.
24. Hardy L. A catastrophe model of performance in sport / J.G. Jones, Hardy L. (Eds.) // Stress and Performance in Sport. Chichester: John Wiley, 1990. Pp. 81–106.
25. Holt N.L. Coping in Professional Sport: A Case Study of an Experienced Cricket Player // Athletic Insight. 2003. Vol. 5. № 1. 11 p.

26. *Kallus K.W., Kellmann M.* Burnout in Athletes and Coaches / Y.L. Hanin (Ed.) // Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. Pp. 209–230.
27. *Kristiansen E.* Perception of and Coping with Organizational and Media Stress in Elite Sport: Does The Coach Matter? PhD thesis. Oslo, Norway: Norwegian School of Sports Science, 2011. URL: http://idtjeneste.nb.no/URN:NBN:no-bibsys_brage_18223 (дата обращения 12.04.2016).
28. *Manuel J.C., et al.* Coping with Sports Injuries: an Examination of the Adolescent Athlete // Journal of Adolescent Health. 2002. Vol. 31. №. 5. Pp. 391–393.
29. *McGrath D., Ellison J.* Vertical Mind: Psychological Approaches for Optimal Rock Climbing. Boulder: Sharp End Publishing, 2014. 274 p.
30. *Morris T., Spittle M., Watt A.P.* Technical Aids to Imagery / Morris T., Spittle M., Watt A.P. (Eds.) // Imagery in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. Pp. 237–266.
31. *Murphy S.M., Nordin S.M. Cumming J.* Imagery in Sport, Exercise and Dance / T. Horn (Ed.) // Advances in Sport Psychology, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. Pp. 297–324.
32. *Nicholls A.R., et al.* A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf // The Sport psychologist. 2005. Vol. 19. №. 2. Pp. 111–130.
33. *Nicholls A.R., Polman R.C.* Coping in sport: A systematic review // Journal of sports sciences. 2007. Vol. 25. №. 1. Pp. 11–31.
34. *Nicholls A.R., Holt N.L., Polman R.C., et al.* Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players // The Sport Psychologist. 2006. Vol. 20. № 3. Pp. 314–329.
35. *Nieuwenhuys A., Hanin Y.L., Bakker F.C.* Performance-Related Experiences and Coping During Races: a Case of an Elite Sailor // Psychology of Sport and Exercise. 2008. Vol. 99. Pp. 61–76.
36. *Nieuwenhuys A., Pijpers J.R., Oudejans R.R., Bakker F.C.* The Influence of Anxiety on Visual Attention in Climbing // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008. Vol. 30. № 2. Pp. 171–185.
37. *Nieuwenhuys A., Vos L., Pijpstra S., Bakker F.C.* Meta Experiences and Coping Effectiveness in Sport // Psychology of Sport and Exercise. 2010. Vol. 112. Pp. 135–143.
38. *Oudejans R.R., Pijpers J.R.* Training with Mild Anxiety May Prevent Choking Under Higher Levels of Anxiety // Psychology of Sport and Exercise. 2010, Vol. 11. Pp. 44–50. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.05.002 (дата обращения 12.04.2016).
39. *O'Neil J.W., Steyn B.J.* Strategies Used by South African Non-Elite Athletes to Cope with the Environmental Stressors Associated with Endurance Events // South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. 2007. Vol. 29. № 2. Pp. 99–107.

Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести
Клиническая и специальная психология
2016. Том 5. № 2. С. 1–22.

Dovzhik, L.M., Bochaver, K.A. Efficient Coping Behavior in Sport: What Disturbs Our Equanimity and How to Gain It Back
Clinical Psychology and Special Education
2016, vol. 5, no. 2, pp. 1–22.

40. *Park J.K.* Coping Strategies Used by Korean National Athletes // Sport Psychologist. 2000. Vol. 14. №. 1. Pp. 63–80.

41. *Pijpers J.R., Bakker F.C., Oudejans R.R., Boschker M.S.* Anxiety and Fluency of Movements in Climbing. Amsterdam: Institute for Fundamental and Clinical Human Movement Sciences, VrijeUniversiteit, 2001. Pp. 133–135.

42. *Pijpers J.R., Oudejans R.R., Holsheimer F., Bakker F.C.* Anxiety Performance Relationships in Climbing: a Process-Oriented Approach // Psychology of Sport and Exercise. 2003. № 4. Pp. 283–304. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00010-9 (дата обращения 06.04.2016).

43. *Smith R.E., Schultz J.T., Smoll F., Placek J.T.* Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skill: The Athletic Coping Skill Inventory-28 // Journal of Sport and Exercise Psychology. 1995. Vol. 17. Pp. 379–398.

44. *Tamminen K.A., Holt N.L.* Adolescent Athletes' Learning about Coping and the Roles of Parents and Coaches // Psychology of Sport and Exercise. 2012. Vol. 13. № 1. Pp. 69–79.

45. *Thatcher J., Jones M., Lavalley D.* Coping and Emotion in Sport / J. Thatcher, M. Jones, D. Lavalley (eds.). Oxford: Routledge, 2011. 248 p.

46. *Woodman T., Hardy L.* A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport // Journal of Applied Sport Psychology. 2001. Vol. 13. № 2. Pp. 207–238.

Efficient Coping Behavior in Sport: What Disturbs Our Equanimity and How to Gain It Back

Dovzhik, L.M.,

psychologist, graduate student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, lydia.dovzhik@gmail.com

Bochaver, K.A.,

PhD (Psychology), assistant professor, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia konstantin.bochaver@gmail.com

Every athlete has to achieve permanent victories on the «domestic front» of coping with difficulties and self-overcoming if he or she wants to win the sport competitions regularly. Extreme muscle loading, excitement, anxiety, and stress become a habitual routine for many athletes. It is an important applied goal of sport psychology to transfer their skills to other people who need them, for example to workers who perform under pressure or different people who set goals and have to achieve them. Current paper is devoted to research what ways and resources are selected by professional athletes of different sports and ages to cope successfully with stress and negative emotions. We consider what is the difference between coping with stress and maintaining the equanimity. It describes the variety of methods and strategies that can improve the efficiency of the athlete's performance make him or her more resistant and «tough». Also the problem of experience is solved: how athletes learn to cope with difficulties, how they choose the best way to behave, which resources reinforce them.

Keywords: anxiety, choking, competitions, coping behavior, coping with adversity, high performance, injury, mental preparation, methodology, performance under pressure, physical activity, psychology of sport and exercise, sport, sport psychology, stress.

References

1. Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M., Ter-Minasjan A.A. K voprosu o koncentracii vnimanija v sportivnom skalolozanii [The Issue of Attention Concentration in Sport Climbing]. *Sportivnyj psiholog [Sport Psychologist]*, 2015, vol. 36, no. 1, pp. 55–61.

2. Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M. Preodolenie professional'nyimi sportsmenami stressa, svjazannogo s travmoj [Overcoming Professional Athletes Stress Associated with Trauma] / A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (eds.). *Chelovek, sub'ekt, lichnost' v sovremennoj psihologii materialy Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, posvjashhennoj 80-letiju A.V. Brushlinskogo*. – Moscow: Publ. Institut psihologii RAN, 2013, pp. 554–557.

3. Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M. Sovladajushhee povedenie v professional'nom sporte: fenomenologija i diagnostika [Coping Behavior in Professional Sport: Phenomenology and Diagnostics] *Klinicheskaja i special'naja psihologija [Clinical Psychology and Special Education]*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 1–18. doi:10.17759 (Accessed 26.05.2016).
4. Zhuravlev, A.L., Krjukova, T.L., Sergienko, E.A. Sovladajushhee povedenie: Sovremennoe sostojanie i perspektivy [Coping behavior: a Modern Condition and Perspective]. Moscow: Publ. Institut psihologii RAN, 2008, 57 p.
5. Metodika psihologicheskoj diagnostiki sposobov sovladanija so stressovymi i problemnymi dlja lichnosti situacijami: posobie dlja vrachej i med.psihologov [Methods of Psychological Diagnostics of Coping with Stressful and Problematic for the Individual Situations: A Handbook for Physicians and Medical Psychologists] / L.I. Vasserman, B.V. Iovlev, E.R. Isaeva, E.A. Trifonova, O.Ju. Shhelkova, M.Ju. Novozhilova, A.Ja.Vuks. St. Petersburg: Publ. NIPNI im. V.M.Bekhtereva, 2009, 38 p.
6. Nartova-Bochaver, S.K. "Coping behavior" v sisteme ponjatij psihologii lichnosti ["Coping Behavior" in the System of Concepts of Psychology of Personality] *Psihologicheskij Zhurnal [Psychological Journal]*, 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30.
7. Stress i trevoga v sporte: Mezhdunarodnyj sbornik nauchnyh statej [Stress and Anxiety in Sport: International Collection of Scientific Articles] / Ju.L. Hanin [ed.]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1983, 288 p.
8. Ampofo-Boateng, K., et al. Mental and Coping Strategies Used by Malaysian Elite Mountain Climbers to Climb Mount Everest. Research Reports. Institute of Research, Development and Commercialization, Universiti Teknologi MARA, Shah Alam, 2009, 120 p.
9. Beilock, S.L., Gray, R. Why Do Athletes Choke Under Pressure?/ G. Tenenbaum, R.C. Eklund (eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed, NJ: John Wiley&Sons, Inc, 2007, pp. 425–444.
10. Causer, J., Holmes, P.S. Smith, N.C., Williams, A.M. Anxiety, Movement Kinematics, and Visual Attention in Elite-Level Performers. *Emotion*, 2011, vol. 11, no 3, pp. 595–602.
11. Crocker, P., Graham, R. Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *Sport Psychologist*. 1995, vol. 9, p. 338.
12. Dale, G.A., et al. Distractions and Coping Strategies of Elite Decathletes During Their Most Memorable Performances. *Sport psychologist*, 2000, vol. 14, no. 1, pp. 17–41.
13. Giacobbi, Jr.P.R., et al. An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *Sport Psychologist*, 2000, vol. 14. no. 1, pp. 42–62.
14. Gaudreau, P., Blondin, J.P. Different Athletes Cope Differently during a Sport Competition: a Cluster Analysis of Coping. *Personality and Individual Differences*, 2004, vol. 36, no 8, pp. 1865–1877.

15. Gordon, S. Expected and Unexpected Stressors in Major International Competition: Appraisal, Coping, and Performance. *Sport psychologist*, 2002, vol. 16, pp. 20–33.
16. Gould, D., et al. Coping with Season-Ending Injuries. *Sport Psychologist*, 1997, vol. 11, no 4, pp. 379–399.
17. Gustafsson, H. Burnout in Competitive and Elite Athletes. Unpublished Doctoral Dissertation, Örebro: Örebro universitetsbibliotek, 2007. 134 p.
18. Jackson, S.A., et al. Life after winning gold: II. Coping with Change as an Olympic Gold Medallist. *Sport Psychologist*, 1998, vol. 12, no. 2, pp. 137–155.
19. Jones, M.V., Mace, R.D., Bray, S.R., MacRae, A.W., Stockbridge, C. The Impact of Motivational Imagery on the Emotional State and Self-Efficacy Levels of Novice Climbers. *Journal of Sport Behavior*, 2002, vol. 25, pp. 57–73.
20. Hagger, M.S., et al. Injury Representations, Coping, Emotions, and Functional Outcomes in Athletes with Sports-Related Injuries: A Test of Self-Regulation Theory 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 2005, vol. 35, no. 11, pp. 2345–2374.
21. Hanin, Y.L. From Anxiety to Performance-Related Emotions in Top-level Sport. An Invited Keynote. *Annual STAR-30 Conference Proceedings*. Budapest, Hungary. (In press).
22. Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan G. Stress in Elite Sport Performers: a Comparative Study of Competitive and Organizational Stressors. *Journal of Sports Sciences*, 2005., vol. 23, no. 10, pp. 1129–1141.
23. Hardy, L., Beattie, S., Woodman, T. Anxiety-Induced Performance Catastrophes: Investigating Effort Required as an Asymmetry Factor. *British Journal of Psychology*, 2007, vol. 98, pp. 15–31.
24. Hardy, L. A Catastrophe Model of Performance in Sport / J.G. Jones, Hardy L. (Eds.) *Stress and Performance in Sport*. Chichester: John Wiley, 1990, pp. 81–106.
25. Holt, N.L. Coping in Professional Sport: a Case Study of an Experienced Cricket Player. *Athletic Insight*, 2003, vol. 5, no 1. 11 p.
26. Kallus, K.W., Kellmann, M. Burnout in Athletes and Coaches / Y.L. Hanin (Ed.) *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000, pp. 209–230.
27. Kristiansen, E. Perception of and Coping with Organizational and Media Stress in Elite Sport: Does The Coach Matter? PhD thesis. Oslo, Norway: Norwegian School of Sports Science, 2011. URL: http://idtjeneste.nb.no/URN:NBN:no-bibsys_brage_18223 (Accessed 12.04.2016).
28. Manuel, J.C., et al. Coping with Sports Injuries: an Examination of the Adolescent Athlete. *Journal of Adolescent Health*, 2002, vol. 31, no. 5, pp. 391–393.

29. McGrath, D., Ellison, J. *Vertical Mind: Psychological Approaches for Optimal Rock Climbing*. Boulder: Sharp End Publishing, 2014. 274 p.
30. Morris, T., Spittle, M., Watt, A.P. Technical Aids to Imagery/ T. Morris, M. Spittle, A.P. Watt (Eds.). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005, pp. 237–266.
31. Murphy, S.M., Nordin, S.M., Cumming J. Imagery in Sport, Exercise and Dance / T. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology, 3rd ed.* Champaign, IL: Human Kinetics, 2008, pp. 297–324.
32. Nicholls, A.R., et al. A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf. *The Sport Psychologist*, 2005, vol. 19, no. 2, pp. 111–130.
33. Nicholls, A.R., Polman R.C. Coping in Sport: a Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 2007, vol. 25, no. 1, pp. 11–31.
34. Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C., et al. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 2006, vol. 20, no. 3, pp. 314–329.
35. Nieuwenhuys, A., Hanin, Y.L., Bakker, F.C. Performance-Related Experiences and Coping During Races: a Case of an Elite Sailor. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008, vol. 9, pp. 61–76.
36. Nieuwenhuys, A., Pijpers, J.R., Oudejans, R.R., Bakker, F.C. The Influence of Anxiety on Visual Attention in Climbing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2008, vol. 30, no. 2, pp. 171–185.
37. Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., Bakker, F.C. Meta Experiences and Coping Effectiveness in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010, vol. 11, pp. 135–143.
38. Oudejans, R.R., Pijpers, J.R. Training with Mild Anxiety May Prevent Choking Under Higher Levels of Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010, vol. 11, pp. 44–50. doi: 10.1016/j.psychsport. 2009.05.002. (Accessed 12.04.2016).
39. O'Neil, J.W., Steyn, B.J. Strategies Used by South African Non-Elite Athletes to Cope with the Environmental Stressors Associated with Endurance Events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2007, vol. 29, no. 2, pp. 99–107.
40. Park, J.K. Coping Strategies Used by Korean National Athletes. *Sport Psychologist*, 2000, vol. 14, no. 1, pp. 63–80.
41. Pijpers, J.R., Bakker, F.C., Oudejans, R.R., Boschker, M.S. Anxiety and Fluency of Movements in Climbing. Amsterdam: Institute for Fundamental and Clinical Human Movement Sciences, Vrije Universiteit, 2001, pp. 133–135.
42. Pijpers, J.R., Oudejans, R.R., Holsheimer, F., Bakker, F.C. Anxiety Performance Relationships in Climbing: a Process-Oriented Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003, no. 4, pp. 283–304. doi: 10.1016/S1469-0292(02) (Accessed 06.04.2016).

Довжик Л.М., Бочавер К.А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести
Клиническая и специальная психология
2016. Том 5. № 2. С. 1–22.

Dovzhik, L.M., Bochaver, K.A. Efficient Coping Behavior in Sport: What Disturbs Our Equanimity and How to Gain It Back
Clinical Psychology and Special Education
2016, vol. 5, no. 2, pp. 1–22.

43. Smith, R.E., Schultz, J.T., Smoll, F., Placek, J.T. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skill: The Athletic Coping Skill Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1995, vol. 17, pp. 379–398.

44. Tamminen, K.A., Holt, N.L. Adolescent Athletes' Learning about Coping and the Roles of Parents and Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012, vol. 13, no. 1, pp. 69–79.

45. Thatcher, J., Jones, M., Lavalley, D. Coping and Emotion in Sport. Oxford: Routledge, 2011. 248 p.

46. Woodman, T., Hardy, L. A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001, vol. 13, no. 2, pp. 207–238.