

УДК 159.9

Сафонов В.К.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Феномен когнитивного диссонанса  
в мотивации спортивной деятельности  
(опыт практической работы в спорте высших достижений)**

**Cognitive Dissonance in Sports Motivation  
(Practical Experience at High Performance Sports)**

---

*Аннотация*

В статье обсуждаются психологические аспекты устойчивых и динамических компонентов мотивационной сферы, особенности когнитивного диссонанса в спорте. Подчеркивается принципиальное значение адекватности критериев достижения цели возможностям спортсмена. Мотивационные установки рассматриваются с позиций внешней и внутренней мотивации – как критерии успешности выполнения спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* мотив, мотивация; ситуация; когнитивный диссонанс, направленность сознания; актуализация подсознания; цель; критерии достижения цели; достижение успеха; избегание неудачи; страх ошибки; страх победы

---

*Abstract*

The article discusses psychological aspects of both stable and dynamic components of motivation, as well as cognitive dissonance in sports. It emphasizes the fundamental importance of adequacy of goal achieving criteria to athlete's functional resources. Motivational attitudes are considered from the viewpoint of external and internal motivation as the criteria for successful sports activity.

*Keywords:* motive, motivation; situation; focus of consciousness; actualization of the subconscious; goal; goal achievement criteria; success; avoiding failure; fear of mistakes; victory fear

---

**Введение**

Термины мотив, мотивация, мотивационные установки, широко используются применительно к спортсмену, его поведению и деятельности. Подчас складывается впечатление, что это синонимы, отражающие богатство русского языка. Должен заметить, что когда начал заниматься исследованиями в спорте, очень быстро убедился в том, что необходимо разобраться, что такое мотив и как он проявляется в конкретных ситуациях

спортивной деятельности. С одной стороны, мотив – это искусственный конструкт, который придумали для объяснения причин поведения (Хекхаузен, 1985). Действительно, говоря о мотиве, мы объясняем поведение. С другой стороны, мотив – причина социально значимой активности на протяжении длительного времени. Мотив всегда подразумевает наличие цели – объект социальной активности. Более того, мотив – осознание критериев цели (Леонтьев, 1975; Ломов, 1984 и др.). Цель всегда есть, это главное условие существования живой материи, систематизирующий фактор функциональной системы (Анохин, 1975). Но всегда ли осознается причина той или другой активности? Оказывается, нет. Достаточно часто, спортсмен не дает себе отчет, почему в этот момент он делал именно это и именно так. Цель есть, но она имплицитна, на уровне подсознания. Если спортсмен достиг желаемого результата, он испытывает удовлетворение. Но это происходит только лишь в 10 случаях из 100, в остальных, желаемый результат так и не достигается (Сафонов, 2013). Более того, в спортивной среде бытует правило, что спортсмен должен быть всегда недоволен своим результатом – это условие роста спортивного мастерства.

*Типичный диалог со спортсменом:*

- *Какая цель ставится в этом сезоне?*
- *Как какая, лучше выступать!*
- *А какая цель сегодняшней тренировки?*
- *О, это вопрос не ко мне – к тренеру!*

Подобные варианты можно приводить, как в отношении спортсменов мировой элиты, так и детско-юношеского спорта. Размытость, неопределенность формулирования того, к чему стремится спортсмен, – одна из причин низкой продуктивности тренировочного процесса, нереализованности ожиданий от результативности соревновательной деятельности. Проблема цели спортивной деятельности кроется в

неосознанности смысложизненных ожиданий занятия спортом (Бакуняева, 2018). Это касается как в целом спортивной карьеры, конкретного сезона, этапа, цикла спортивной подготовки, так и каждой тренировки.

*С фигуристом обсуждаем текущие дела вхождения в новый сезон. Работаем вместе уже не один сезон, про конкретность целей и задач давно знаем. Через месяц официальный прокат программы, но он никак не может настроиться на выполнение конкретного элемента. Понятно, что его надо накатать, но каждый раз откладывается. Договариваемся, когда это произойдет и что для этого надо сделать в оставшееся время.*

*Команда 15-ти летних баскетболистов из года в год на чемпионате города занимает третье место. Играют одни и те же команды, игроки тоже те же. Ну, какая может быть цель – опять третьи? А что не позволяет подняться выше? Оказывается, уровень подготовленности каждого. Договариваемся, каждый сформулирует, что ему надо подтянуть, в чем прибавить, а потом в «круг» каждый озвучивает это перед командой.*

Термин «мотивация» в спортивной практике более популярен, чем мотив. О мотивации говорят, когда нужен конкретный результат. В этом случае должна быть соответствующая мотивация – честь выступления за команду, страну, зарплата, социальные преференции. Если мотив – это конкретная направленность социальной активности, то мотивация рассматривается, как «борьба мотивов» в конкретной ситуации – «пойти на тренировку или заняться другим». То есть какой-то мотив побеждает и становится актуальным (ситуативная актуализация мотива). Но на одной тренировке спортсмен отрабатывает на 50%, а в другой раз на все 150%. И что происходит в соревновательной деятельности, когда спортсмен или команда должны выиграть, а это очередной раз не получается?

Мотив и мотивация принципиально различающиеся явления мотивационной сферы. Мотив константен, постоянен на достаточно длительном промежутке времени. Так, в спорте используется принцип формирования «далеко отставленной цели» (Горбунов, 2007). Мотивация же – это проявление желания, стремления, хотения или долженствования, обязанности в конкретной ситуации тренировочного процесса или соревновательной деятельности. Х. Хекхаузен мотив назвал «личностной диспозицией», а мотивацию – «ситуативной диспозицией» (Хекхаузен, 1985). Под ситуацией имеется в виду отрезок времени, в течение которого отношение субъекта к происходящему не меняется (Ганзен, 1984). С изменением отношения к происходящему меняется мотивация – меняется оценка достижимости результата, к которому стремится спортсмен/команда. А поскольку это происходит на уровне подсознания, то оно остается на уровне регуляция поведения, остается на имплицитном уровне стереотипов поведения.

*В игре сборных Испании и России на чемпионате мира по футболу 2018 года испанцы вышли на поле с установкой выиграть. Перед российской сборной была поставлена задача «отдаем инициативу, но играем без ошибок» (слова главного тренера). По окончании 120 минут испанцы не выиграли, а наши не допустили ошибок. Удовлетворенность/неудовлетворенность командной игрой предопределило результат серии пенальти.*

Итак, мотивация – это стремление к достижению желаемого результата. Мотивационная сфера, как причина активности субъекта, запускается одним из двух механизмов – свободы волеизъявления (хочу, желаю) или долженствования (должен, обязан). Как только спортивный результат становится социально значимым для спортсмена, так включается механизм долженствования – родителям, тренеру, стране, самому себе.

Соответственно, формируется цель, критерии ее достижения, которые озвучиваются или подразумеваются.

Ю.Я. Киселев, один из первых отечественных спортивных психологов, еще в 70-х годах прошлого столетия, занимался проблемой уверенности спортсмена на соревнованиях. Показателем уверенности/неуверенности служила самооценка вероятности достижения цели, известная методика «градусник Киселева» (Киселев, 2002). Получаемые результаты сопоставлялись с классическими мотивационными установками «достижения успеха» и «избегания неудачи» (Маслоу, 1999). Оказалось, что у спортсменов есть личностная предрасположенность к той или другой установке, но в зависимости от самооценки вероятности достижения результата «включается» одна из мотивационных установок. В целом, им сделано заключение, что при вероятности выше 70% срабатывает установка на достижение успеха и наоборот. При этом есть спортсмены, у которых при вероятности 0% продолжает работать установка на достижение успеха.

Главный вывод – отношение спортсмена к формулируемой или подразумеваемой цели (объективным критериям результативности) происходит на основании самооценки вероятности достижения этой цели. Сознательно или неосознанно, чаще второе, происходит самооценка своих возможностей в достижении конкретного результата (как правило, это уровень личного рекорда) или успеха в конкретном единоборстве. И чем больше рассогласование между самооценкой и требованиями реальности, тем выше субъективная оценка недостижения поставленного результата, тем меньше уверенность в достижении этого результата. Именно в несогласованности внешних (объективных) и внутренних (субъективных) критериев результата деятельности и заключается проявление феномена когнитивного диссонанса.

## Феномен когнитивного диссонанса в спорте

Л. Фестингер, автор теории когнитивного диссонанса, начинает свою книгу фразой: «Давно замечено, что человек стремится к внутреннему согласию» (Фестингер, 2018, с.11). В рамках теории предлагается три стратегии снятия психической напряженности – сосредоточиться на более благоприятных убеждениях, снизить важность конфликтующих убеждений, добиться согласованности между конфликтующими убеждениями. Когнитивный диссонанс рассматривается как особое психическое состояние, связанное с невозможностью реализовать мотивационную установку в ситуации деятельности. Применительно к спорту феномен когнитивного диссонанса проявляется каждый раз, когда спортсмен не показывает желаемого/планируемого результата, а для практики психологического сопровождения принципиальным оказывается понимание психического состояния и мотивационной установки в таких случаях.

Мотивационная установка на достижение успеха применительно к спорту – это установка на победу, достижение необходимого результата (квалификационный норматив, личный рекорд и др.). Это, так называемая, внешняя мотивация (по Маслоу), это те социально значимые критерии, которым спортсмен должен соответствовать. Не столь принципиально, как и кем сформулированы критерии успешности – тренером, спортивным начальством или самим спортсменом. Принципиально, как спортсмен оценивает свои возможности достижения этого результата.

*Начинаем работать с одним из сильнейших спортингистов (вид стендовой стрельбы) страны. Он отправляется на соревнования, спрашиваю – «Какой результат удовлетворит?». Отвечает – «196, иначе, зачем все это?!» (личное достижение 195 из 200, показанное 5 лет тому назад). В итоге, результат значительно меньше. Только после нескольких стартов и каждый раз обсуждения вопроса «какой*

*результат удовлетворит», амбициозность спортсмена позволила ему критически оценивать свою подготовленность.*

Подобных историй много – «нужен норматив мастера», «отобраться в сборную», «сохранить место в команде» и так далее. Это проявление, прежде всего, непонимания и неспособности адекватно, без самооправдания, оценить – на что спортсмен готов в настоящее время. Повторюсь, на уровне подсознания цель есть всегда и, чаще всего, это тот результат, который когда-то был показан или который ставится уже не один раз. Но это всегда с приставкой «надо-должен».

Мотивационная установка достижения успеха, как внешняя мотивация, запускается факторами социальной значимости достижения конкретного результата. В процессе соревновательной борьбы подсознание спортсмена сопоставляет происходящее с тем, как «должно» быть. Расхождение реального с желаемым вносит диссонанс в процесс регуляции поведения. Если спортсмен к этому моменту сохранил способность сознательного контроля развития событий, он может внести коррективы в свои действия и таким образом «смягчить» расхождение желаемого и реального. Если же сознательной оценки происходящего уже нет, то развитие ситуации пойдет по одному из двух наработанных стереотипов поведения: первый – появления в соревновательной деятельности «повторяющихся ошибок»; второй – «внутренний уход» от соревновательной борьбы – «синдром усталости», «рефлекс отказа», «болевого финишный синдром» (Сопов, 2010; Сафонов, 2013).

Мотивационная установка на избегание неудачи применительно к спорту заключается в направленности внимания-сознания на правильность-своевременность выполнения элементов спортивного упражнения.

В зарубежной психологии спорта проблема мотивационных установок – достаточно популярное направление исследований.

Сопоставляются две установки – ориентация на результат (достижение успеха) и ориентация на решение задачи (избегание неудачи). И оказывается, что у спортсменов, ориентированных на решение задачи, уровень ситуативной тревоги значительно ниже. Реже наблюдается нарушение правил, чаще фиксируется достижение успеха. Установка на выполнение задания является внутренней мотивацией, установка на достижение результата – внешней. В первом случае срабатывает механизм свободы «волеизъявления» и, соответственно, удовольствия/неудовольствия, во втором механизм «долженствования» – поощрения/наказания (Eckert, 1989; Miller et al., Moran, 1993; Hanin, 2000; Bannister, 2004; Szczepanik, 2005; Thompson et al., 2018).

В практике спорта часто используется термин «здесь и сейчас». Он предполагает направленность сознания на конкретные элементы спортивной деятельности именно в этой ситуации («здесь») и в этот момент времени («сейчас»). При этом надо иметь в виду, что в моменты спортивного единоборства когнитивные способности спортсмена ограничиваются одним, редко двумя логическими элементами. В исследованиях на таких видах спорта, как гольф, стрельба, штрафные в баскетболе, в которых достаточно просто рассчитать результативность, во-первых, постулируется концентрация внимания на конкретном элементе, во-вторых, установка на правильность выполнения задания составляет от 80% до 95% у элитных спортсменов (Сафонов, Сопов, Мирошников, 2015). Спортивный результат оказывается следствием правильности и своевременности выполнения элементов спортивной деятельности.

Так, в рамках психологического обеспечения подготовки баскетбольных команд юношей 2004 и 2005 годов рождения, было выполнено два исследования в рамках концепции концентрации внимания. В первом исследовании ставилась задача проследить влияние сознательной направленности взгляда баскетболиста при выполнении штрафного броска на

его результативность – концентрация внимания-сознания на внешнем элементе выполнения спортивного упражнения. В эксперименте участвовали две баскетбольных команды (2004 и 2005 г.р., соответственно 15 и 18 спортсменов). На протяжении двух месяцев, на каждой тренировке (5 тренировок в неделю) выполнялись серии штрафных бросков с контрольным зачетом каждую неделю (9 контрольных серий). Каждая серия заключалась в выполнении «семи бросков». Готовясь к выполнению штрафного броска, баскетболист направляет взгляд на заднюю дужку кольца. В качестве контрольной группы использовались результаты выполнения штрафного броска баскетболистами двух других команд (2001 и 2003 г.р.), игроки которых, по словам тренеров, уже сформировали свои индивидуальные приемы-навыки выполнения этого упражнения (таблица 1) (Сафонов, Думанский, 2017).

Таблица 1 – Итоговые показатели результативности выполнения штрафного броска (1-9 проба) экспериментальной и контрольной групп

| Индивидуальная результативность | 1-я фоновая проба | 9-я зачетная проба |
|---------------------------------|-------------------|--------------------|
| Экспериментальная группа (n=33) | 28-71%            | 57-85%             |
| Контрольная группа (n=29)       | 40-65%            | 42- 63%            |

*Примечание: Достоверность различия результативности «до» и «после» по W-критерию Вилкоксона составляет  $p < 0,001$ . \* –  $p < 0,01$*

Цель второго исследования – проследить, что происходит с установкой достижения успеха в условиях победы и проигрыша на соревнованиях. Объектом исследования была команда баскетболистов 2005 г.р. («05»), участник первенства РФ, 12 баскетболистов. В качестве методического обеспечения использовалась экспресс-методика «Мотивация спортивной деятельности»: шкала «МСД-1» – личностная диспозиция, шкала «МСД-2» – ситуативная диспозиция и самооценка удовлетворенности своей игрой – доволен/недоволен (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты МСД-1 и МСД-2 в выигранных (1-3) и проигранных (4-6) играх полуфинала первенства РФ 2017 г.

| «05»<br>игроки | МСД-1 | 1. МСД-2<br>(82-19) | 2. МСД-2<br>(37-36) | 3. МСД-2<br>(46-39) | 4. МСД-2<br>(24-61) | 5. МСД-2<br>(36-51) | 6. МСД-2<br>(38-62) |
|----------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1              | 21    | 20д                 | 20д                 | 21д                 | <b>14н</b>          | <b>10н</b>          | <b>14н</b>          |
| 2              | 20    | 18д                 | 20д                 | 20д                 | <b>13н</b>          | <b>12н</b>          | <b>13н</b>          |
| 3              | 19    | 18д                 | 19д                 | 20д                 | 19д                 | 19д                 | 18д                 |
| 4              | 18    | 18д                 | 19д                 | 19д                 | <b>14н</b>          | <b>14н</b>          | <b>12н</b>          |
| 5              | 18    | 20д                 | 18д                 | 18д                 | <b>13н</b>          | <b>12н</b>          | <b>14н</b>          |
| 6              | 18    | 18д                 | 19д                 | 18д                 | <b>15н</b>          | <b>13н</b>          | <b>15н</b>          |
| 7              | 17    | 17д                 | 18д                 | 18д                 | <b>14н</b>          | <b>12н</b>          | <b>14н</b>          |
| 8              | 17    | 18д                 | <b>16н</b>          | 19д                 | <b>16н</b>          | 17д                 | <b>15н</b>          |
| 9              | 17    | 17д                 | <b>17н</b>          | 18д                 | 18д                 | 17д                 | 17д                 |
| 10             | 16    | 15д                 | 18д                 | 15д                 | 16д                 | 17д                 | 17д                 |
| 11             | 16    | 16д                 | 17д                 | 16д                 | 18д                 | 17д                 | <b>14н</b>          |
| 12             | 16    | 17д                 | 16д                 | 18д                 | <b>16н</b>          | <b>15н</b>          | 17д                 |

*Примечание: Жирным выделено «недоволен» своей игрой. Максимальная оценка - 21 балл.*

Игроки с выраженностью МСД-1 18-21 баллов (стартовая «пятерка») в выигранных играх «довольны» своей игрой и реализация мотивации достижения соответствует личностной выраженности. В проигранных играх игроки «недовольны» своей игрой, а реализация мотивации достижения составляет 60-70% от значений МСД-1. Игроки же с оценками МСД-1 16-17 баллов (75-80%) в выигранных играх, в целом, довольны своей игрой, значения ситуативной мотивации даже в ряде случаев превышают значения личностной выраженности. В проигранных играх игроки чаще «довольны» своей игрой, а ситуативные значения мотивации достижения соответствуют личностным и в ряде случаев – превосходят (Сафонов, Думанский, 2018).

Полученные результаты показывают, что в ситуациях спортивного единоборства, когда соперник не позволяет реализовать эксплицитную составляющую установки на достижение результата, нарушается имплицитное подкрепление реализации достижения, что ведет к

прекращению конструктивного единоборства. В тех же случаях, когда превосходящее по результативности противоборство позволяет реализовать личностный уровень мотивации достижения, это срабатывает мобилизующим фактором в детерминации поведения. Таким образом, когнитивный диссонанс возникает в ситуациях лично значимого рассогласования между критериями внешней (эксплицитной) и внутренней (имплицитной) мотивации. В практической деятельности спортивного психолога это заключается в адекватности самооценки подготовленности и направленности внимания-сознания на конкретные процессуальные элементы деятельности.

Практика спорта свидетельствует, что к классическим мотивационным установкам достижения успеха и избегания неудачи добавляются мотивационные установки «страх ошибки» и «страх победы». В первом случае – это закрепление в подсознании повторяющейся ошибки и опасения наказания за совершенную ошибку. Мотивация же страха победы заключается в подсознательном формировании опасения проиграть. И то, и другое – проявления когнитивного диссонанса в спортивной деятельности, это внутриличностный конфликт между внешней и внутренней мотивацией, между эксплицитными и имплицитными механизмами когнитивных процессов регуляции и управления поведением и деятельностью.

### **Заключение психолога-практика**

В спортивном сообществе бытует высказывание, что занятие спортом – неблагодарное занятие, «после победы будет поражение». Действительно, абсолютно успешных спортсменов не бывает, каждый спортсмен, каждая команда испытывают периоды взлетов и падений. В практической работе с каждым спортсменом перед его выступлением мы обсуждаем и определяем тот результат, который будет считаться успешным выступлением. Первый раз это всегда вызывает напряжение и раздражение. Мое глубокое убеждение

в том, что, тот результат, который планируется, должен в 50 случаях из 100 показываться (!). В противном случае, каждое не достижение планируемого результата попадает в копилку не успешности, а достижение, соответственно, в копилку уверенности в своих силах. В такой форме на практике реализуются все три стратегии снятия состояния когнитивного диссонанса – согласованность внешних и внутренних критериев успешности спортивной деятельности, снижение социальной значимости успеха/поражения, мотивационная установка не на результат, а на правильность и своевременность своих действий.

#### Список использованных источников

- Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
- Бакуняева Д.С. Смысловые ориентации в системе факторов профессиональной успешности спортсменов – представителей спорта высших достижений. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2018.
- Ганзен В.А. Системное описание в психологии. ЛГУ, 1984.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика. М., 2007.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2008.
- Киселев Ю.Я. Победы. М., 2002.
- Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975.
- Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
- Маслоу А.А. Мотивация и личность. СПб., 1999.
- Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПб., 2013.
- Сафонов В.К., Думанский И.Н. Когнитивный диссонанс в эксплицитно-имплицитном механизме мотивации достижения в спорте // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2018.
- Сафонов В.К., Думанский И.Н. Роль направленности внимания в формировании имплицитной памяти спортсмена // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2017.
- Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог. № 3. 2015.
- Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010.
- Судаков К.В. Функциональные системы. М., 2011.
- Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. М., 2018.
- Хеккхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986.

- Bannister R. Fear of failure haunted me right to the last second / R. Bannister // The Guardian (Sport), 1 May, 2004.
- Eckert L.A. The Effects of Mental Imagery on Free Throw Performance // Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Master's Theses. No. 3. 1989.
- Emotions in sport / Y. Hanin (Ed.). Champaign (IL): Human Kinetics, 2000.
- Miller B. Gold Minds / B. Miller // The Psychology of Winning in Sport. Marlborough, Wiltshire: The Crowood Press, 1997.
- Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes // Journal of Sport Behavior. No. 6. 1993.
- Szczepanik N., Focused Cech puts records low on his list of priorities / N. Szczepanik // The Times. 30 April, 2005.
- Thompson W.L., Hsiao Y., Kosslyn M.S. Dissociation between visual attention and visual mental imagery // Journal of Cognitive Psychology. V. 23. Is. 2. 2011. Pp. 256-263.

## References

- Anokhin P.K. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem [Essays on the physiology of functional systems]. Moscow, 1975. (In Russian)
- Bakuniaeva D.S. Smyslozhiznennyye orientatsii v sisteme faktorov professional'noi uspekhov sportmenov – predstavitelei sporta vysshikh dostizhenii. Avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk [Life orientations in the system of factors of professional success of athletes - representatives of high performance sports. Dissertation abstract]. Moscow, 2018. (In Russian)
- Ganzen V.A. Sistemnoe opisanie v psikhologii [System description in psychology]. LGU, 1984.
- Gorbunov G.D. Psikhopedagogika [Psychopedagogic]. Moscow, 2007. (In Russian)
- Il'in E.P. Motivatsiia i motivy [Motivation and motives]. St. Petersburg, 2008. (In Russian)
- Kiselev Iu.Ia. Pobedi [Win]. Moscow, 2002. (In Russian)
- Leont'ev A.N. Deiatel'nost', soznanie, lichnost' [Activity, consciousness, personality]. Moscow, 1975. (In Russian)
- Lomov B.F. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologii [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow, 1984. (In Russian)
- Maslou A.A. Motivatsiia i lichnost' [Motivation and personality]. St. Petersburg, 1999. (In Russian)
- Safonov V.K. Psikhologiya v sporte: teoriia i praktika [Psychology in sport: theory and practice]. St. Petersburg, 2013. (In Russian)
- Safonov V.K., Dumanskii I.N. Kognitivnyi dissonans v eksplitsitno-implitsitnom mekhanizme motivatsii dostizheniia v sporte [Cognitive dissonance in the explicit-implicit mechanism of motivation of achievement in sports] // Materialy mezhd. konf. «Anan'evskie chteniia». St. Petersburg, 2018. (In Russian)
- Safonov V.K., Dumanskii I.N. Rol' napravlenosti vnimaniia v formirovaniі implitsitnoi pamiati sportmena [The role of attention focus in the formation of the implicit memory of the athlete] // Materialy mezhd. konf. «Anan'evskie chteniia». St. Petersburg, 2017. (In Russian)

- Safonov V.K., Sopov V.F., Miroshnikov S.A. Oshibki vnimaniia ili osobennosti kontsentratsii vnimaniia [Attention mistakes or characteristics of attention concentration] // Sportivnyi psikholog. No. 3. 2015. (In Russian)
- Sopov V.F. Teoriia i metodika psikhologicheskoi podgotovki v sovremennom sporte [Theory and method of psychological training in present sport]. Moscow, 2010. (In Russian)
- Sudakov K.V. Funktsional'nye sistemy [Functional systems]. Moscow, 2011. (In Russian)
- Festinger L. Teoriia kognitivnogo dissonansa [A theory of cognitive dissonance]. Moscow, 2018.
- Khekkhauzen Kh. Motivatsiia i deiatel'nost' [Motivation and action]. Moscow, 1986. (In Russian)
- Bannister R. Fear of failure haunted me right to the last second / R. Bannister // The Guardian (Sport), 1 May, 2004.
- Eckert L.A. The Effects of Mental Imagery on Free Throw Performance // Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Master's Theses. No. 3. 1989.
- Emotions in sport / Y. Hanin (Ed.). Champaign (IL): Human Kinetics, 2000.
- Miller B. Gold Minds / B. Miller // The Psychology of Winning in Sport. Marlborough, Wiltshire: The Crowood Press, 1997.
- Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes // Journal of Sport Behavior. No. 6. 1993.
- Szczepanik N., Focused Cech puts records low on his list of priorities / N. Szczepanik // The Times. 30 April, 2005.
- Thompson W.L., Hsiao Y., Kosslyn M.S. Dissociation between visual attention and visual mental imagery // Journal of Cognitive Psychology. V. 23. Is. 2. 2011. Pp. 256-263.