

A black and white portrait of Carl Jung, an elderly man with glasses, a mustache, and a suit, looking slightly to the left. The image is partially obscured by a dark blue diagonal shape on the left and a light blue diagonal shape on the right.

КАФЕДРА  
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ.

---

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА:

«Историко-методический опыт  
аналитической психологии К. Юнга.»

---

ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
И МАГИСТРАНТОВ

Воронеж 2021

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

**Бездверная Л.И.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА:  
ИСТОРИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ОПЫТ АНАЛИТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ КАРЛА ГУСТАВА ЮНГА**

**Хрестоматия**

**ВОРОНЕЖ 2022**

УДК .159.08

.ББК 88.45. Б-39.

**Рецензенты:**

Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры,  
педагогике и психологии

ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н., доцент

**Маслова Ирина Николаевна**

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «ВГПУ», к.п.н., доцент

**Аксенов Владимир Павлович**

Бездверная Л.И. Психологическая формула успеха: историко-методический опыт аналитической психологии К. Юнга: хрестоматия / Л.И. Бездверная. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 70 с.

Издание рекомендовано в качестве пособия для студентов и магистрантов дневного и заочного факультетов институтов физической культуры, а также всем специалистам сферы спорта.

**Пособие призвано помочь преподавателям ВУЗА, тренерам в спортивных школах в формировании и развитии ментальной зрелости будущего тренера.**

## ВВЕДЕНИЕ

Год 2021 год науки - эпоха развития цивилизации.

Потребность в компетентном тренере, с критическим мышлением, творческим потенциалом, способного осмыслять, постигать смысл и значимость своей деятельности является необходимостью нашего времени.

Современные подходы в подготовке будущего тренера насыщены инновационными психологическими технологиями. Однако путь к тренерскому профессионализму остается сложной задачей. Важно выделить приоритетные стороны развития в достижении тренерского мастерства.

Исходя, из различных направлений методологического анализа концепций, теорий ученых поставлена задача:

- выявить зависимость успеха тренера от зрелости интеллектуальной (ментальной) сферы;

- определить основные закономерности развития когнитивных процессов в формировании ментальной зрелости» будущего тренера.

Хрестоматия « ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА: историка - методологический опыт аналитической психологии К.Юнга» составлена в соответствии с требованиями программы подготовки студентов и магистрантов в рамках самостоятельного совершенствования психологических знаний в сфере воспитательного процесса и системе отношений « тренер- спортсмен».

Учебное – практическое пособие (хрестоматия) представляет собой изложение методологической основы концепций К.Юнга, а также теорий ученых как отечественных, так и зарубежных.

Предметом анализа изучаемого вопроса стали различные направления ученых об особенностях склада ума, совокупности умственных возможностей, ценностных ориентациях, установок в развитии человека. Перечисленные проблемы становления и социализации подготовки будущего тренера,

являются компетентностью обучения учебных дисциплин: « Психологии развития», факультета дневного и заочного АФК (адаптивная физическая культура) ; «Психолого – педагогические аспекты преподавания в достижении мастерства тренера»; «Психология спорта высших достижений» для магистрантов..

Данное содержание учебного пособия призвано показать как зависит УСПЕХ в работе тренера от уровня ментальности студента, образа, стиля мышления, духовной настроенности будущего тренера; значимости синхронизации .

Предлагаются методические приемы формирования умственных действий на основе исторического анализа концепции К.Юнга и других исследователей в изучаемом вопросе.

Пособие призывает к размышлению синхронизации, показывая, целостность и гармонию всего, что познает человек. Где объективная причинная связь и субъективная существует одновременно. А это обозначает, что когда ментальность спортсмена формируется, то она изменяет его сознание. Большую роль в развитии сознания человека играют: традиции, среда, культура, спортивный коллектив, выстроенные отношения, «коллективное бессознательное, архетипы»

Практическая значимость хрестоматии это ориентация студентов на опережающий, рефлексивный и творческий характер усвоения изучаемых психолого – педагогических дисциплин .

А также, на вдумчивость и самостоятельный поиск ответа на заданный вопрос; самосовершенствование профессиональной деятельности, расширение познавательного интереса к своему делу.

## РАЗДЕЛ № 1.

### УРОВЕНЬ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ - ОСНОВА МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА

. . .

#### .1.1. ТРЕНЕР В ЦИФРОВОМ МИРЕ.

2021 год объявлен в России Годом науки и технологий. Наша страна всегда славилась талантами на всех направлениях, в том числе и психологические проблемы в спортивной психологии.

Владимир Владимирович ПУТИН отметил, что «будет правильно, если Год науки и технологий станет началом целого научного десятилетия». «Мы должны искать новые уникальные форматы работы, которые дадут возможность реализоваться творческой энергии, существующих в научных коллективах и исследовательских группах».

Целью Года молодежи и студентов ориентация их на сферу исследований. Запустить новые форматы. Быть ученым снова престижно. В беседе с молодыми учеными, В.В.Путин обратил свое внимание на умение « ПРАВИЛЬНО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ», а затем их решать.

Задачи современного образования: тренировать понимание, а не запоминание, воспитание спокойного отношения к постоянным переменам, формирование навыков верификации информации, обучение способности учиться и противостоять стрессу, научить сохранять человечность в цифровом мире.

Мы сейчас вступаем в другой тип цивилизации. Это не все еще осознали, но это дела не меняет, потому что мы в нем уже находимся. Уже есть дети, которые родились в цифровую эпоху, и это другие дети. Уже есть мир, который регулируется совсем не так, как раньше, и нам надо понять, как нам обучать будущих тренеров способных достигать высшие спортивные победы и оставаться людьми.

Только способность критического мышления может осуществлять самостоятельный поиск ответа на вопрос. И это создает условия для познавательного интереса, осмысления, понимания и умения находить правильный ответ, способствуют формированию ментальной (когнитивную) сферы будущего профессионала. Когнитивная зрелость – это образ мышления, организация знаний в памяти, соотношение вербальных и образность в процессах запоминания и мышления. Познавательная сфера молодого человека имеет индивидуальную обусловленность, такую как, влияние одарённости, образованности и рода деятельности.

Анализ значимости ментальной сферы тренера в педагогической деятельности стала методологическая основа концепции К. Юнга «коллективное бессознательное и архетипы поведения».

Начнем с понятия - ментальность. В психологическом контексте ментальность обозначает:

- «УМ», мышление, образ мыслей, душевный склад; глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания, бессознательное ;
- относительно устойчивая совокупность установок;
- восприятие мира определенным образом.
- . ментальность формируется в зависимости от традиций культуры, социальных структур и всей среды жизнедеятельности человека,;
- ментальность и сама выступает как трудноопределимый исток культурно-исторической динамики.

“Зазор” между практически независимым от истории “коллективным бессознательным” с его “архетипами и исторически изменчивыми “формами общественного сознания” ( К. Юнг. )

На этом уровне располагаются структуры ментальности и характеризуют поведение человека.

Если наше поведение несводимо к алгоритмам и даже не подвластно

сознательному контролю, то встает вопрос о свободе воли, контролируемости поступков, о соотношении генетического и зависящего от окружающей среды.

## 1.2.МЕНТАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ- УСЛОВИЕ УСПЕХА ТРЕНЕРА

В какой степени наше поведение, развитие способностей, УСПЕХ в деятельности зависят от характеристик ментальных структур - нашего мозга?

Общеизвестно, что именно левое полушарие обеспечивает логическое мышление, и следовало бы ждать, что математические способности будут связаны именно с ним.

Однако, Лейбниц, охарактеризован как логик (или алгебраист), то Ньютона с не меньшей степенью определенности можно отнести к категории физиков (геометров), то есть людей, которым в высшей степени свойственно гештальтное восприятие мира, стимулируемое деятельностью правого полушария мозга. Повреждения мозга могут, как ни парадоксально, не ухудшать некоторые способности.

Так, левосторонний инсульт у Шнитке едва ли не усугубил его музыкальный талант.

Гуманитарная наука в 20 в. скорректировала идущее от просвещения и типичное для классического рационализма 19 века, отождествление сознания с знанием и сферой разума.

Выдвинула представления о ментальности, подкрепив ценностным предпочтением когнитивной письменной формы культуры

Духовная атмосфера, в которой развивались представления о ментальности, характеризуется отказом от европоцентризма и монолинейного прогрессистского видения истории.

. Фиксируя устойчивую настроенность внутреннего мира человека, спланировавшую его в [социальные группы](#) и исторические общности, ментальность слу



жит средством анализа и объяснения в гуманитарном знании, историческом [измерении](#).

Поэтому представление о ментальности разрабатывалось . в исторических науках, особенно в исторической антропологии и в “новой исторической науке, основы которой были заложены в 1930годы-.

На современном этапе» вопросы ментальности представлены [Татьяной Черниговской](#) [интересно и неоднозначно..](#) Крупнейший отечественный специалист в области теории сознания, руководитель кафедры конвергенции естественных и гуманитарных наук Петербургского государственного университета, профессор. Она считает, что мозг и сознание человека изменяются в цифровом мире. Основные тезисы Татьяны [Владимировны](#) о влиянии мозга на формирование ментальной сферы имеют следующие суждения :

—« Мы — это наш мозг. Он определяет, как мы живем, как устроено наше общество, поэтому мы должны быть с ним знакомы. У меня нет иллюзий насчет того, что мы можем контролировать то, что в нем происходит. Но если хотя бы малую степень мы можем контролировать, то мы должны. Потому что иначе мы оказываемся в странной ситуации, когда не понимаем, кто в доме хозяин.» Далее следует, что слово «сознание» — тревожное. Несмотря на то, что есть тысяча его определений, на самом деле нет никакой договоренности о том, что считать сознанием. Никакой вообще. Есть огромный диапазон мнений на эту тему.

Одни считают, что сознанием обладает вообще все живое, даже инфузория-туфелька. А буддисты, например, верят, что сознание — это Вселенная.

Другие, этой огромной шкалы — сознание это осознание, рефлексия. То есть сознание — это люди. Если мы настолько снобы, что верим, что сознание есть только у нас, тогда возникает вопрос: а дети — это люди? Они ведь не способны к рефлексии довольно долго. Да и процентов 90 населения Земли так

никогда и не дозревают до способности к оценке своих действий. Живут как хвощ. Что с этим делать?

Если в диалоге мы, возьмем концепцию К.Юнга об «архитипах», то следует считать, что мы живем не только в материальном мире, но и в символическом, который мы сами создаем. И этот мир, возможно, даже важнее материального. !.

У нас есть много символических языков — от вербального до языка математики, музыки и тела и это функции мозга или сознания, или бессознательного?

Мозг — сложнейшая нейронная сеть. Если размотать нейронные связи, они растянутся на 2,8 миллиона километров. Этого расстояния достаточно, чтобы 68 раз облететь Землю или семь раз слетать на Луну.

Замечательное выражение Т.В Черниговской « Мозг нам не по мозгам, нам не справиться с этой системой.»

Исходя, из различных высказываний, мнений и рассуждений выделим задачи современного образования будущего тренера как руководство к действию:

- **тренировать понимание**, слышать и осознавать;
- воспитание спокойного отношения к постоянным переменам,
- формирование навыков самостоятельного принятия решения
- верификации (проверка и подтверждение) информации, ;
- обучение способности учиться;
- противостоять стрессу:
- , научить сохранять человечность в цифровом мире.

При решении поставленных задач, выборе методов работы с спортсменами, тренеру следует учитывать закономерности, принципы функций мозга:

- понимать, что «Мозг пластичен не только в детстве, он образует новые нейронные связи до конца жизни.;

-любая работа, кроме скучной и рутинной, приносит пользу».

-сохранить способность мыслить творчески. Если заставить мыслить «как все», то это разрушение креативности и критического мышления..

- независимость мышления — очень важное качество в формировании ментальной сферы.. Есть известное выражение — «Think different». Творческие люди обучаются сами и начинают это делать очень рано. Свои необычные идеи, свои открытия они никогда не считают чем-то экстраординарным.

- обладать педагогической способностью как – ПРИЗВАНИЕ..У такого тренера, как правило, есть естественное стремление к психологическим знаниям, любовь к детям, к своему делу и они достигают тренерского мастерства и способны его удерживать на уровне «АКМЭ».

### 1.3.МЕНТАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СИСТЕМА МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Использование МЕНТАЛЬНОЙ тренировки, идеомоторной, «НЛП» в психологической подготовке является оптимальными приемами и средствами в развитии познавательных процессов и формировании ментальной зрелости будущего тренера.

. В современной теории и практике спорта ментальная тренировка (от англ. mental – умственный, психический) рассматривается как система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена.

Содержание понятий «психологическая подготовка» (ПП) в отечественной спортивной психологии тождественно связана с ментальной тренировкой, идеомоторной тренировкой на основе техники НЛП (нейролингвистическое программирование – техники манипулирования

сознанием индивида.)

Так как понятие НЛП подразумевает отношение к нервной системе и основой данной методики является управление когнитивными функциями. С помощью использования фраз, проговаривания последовательности выполняемых движений, точным техническим восприятием движением спортсмен достигает определенного результата.

В структуре речи, при помощи которой осуществляется воздействие на мышечные ощущения индивида, применяют вспомогательные компоненты такие как жесты, мимику.

### Как работает НЛП?

НЛП – это комплекс психотехник, а также вербальных и невербальных приемов, которые способны «вносить» в мозг человека определенную информацию с целью изменения его мышления и поведения. В основе нейролингвистического программирования лежит работа с СОЗНАНИЕМ человека.

Благодаря образованным нервным связям в коре головного мозга при повторении двигательно-мышечным ощущений и сформированного специализированного двигательного навыка, возможно использовать ментальную тренировку в тренировочной деятельности.

.Специфическими особенностями ментальной тренировки являются:

–ориентация процесса систематического психотренинга на формирование психических качеств и навыков, способных обеспечить достижение пика спортивного мастерства при одновременном повышении качества психосоматического здоровья спортсмена;

–обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности, так называемого альтернативного состояния сознания;

–обеспечение в ходе тренировочного процесса позитивного развития личности спортсмена и повышение его психологический потенциала.

Ментальные методы, НЛП могут подкреплены использованием

аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов.

. Психика и мозг действующего спортсмена для ученого, изучающего личность спортсмена, – тождественные понятия.

Мозг человека является универсальным психобиокомпьютером, способным мгновенно обрабатывать огромные объемы информации. Отметим также и то, что по современным научным данным мозг человека загружен лишь на 7-9% своей природной энергоинформационной мощности, а в спортивной деятельности еще меньше.

Следовательно, методы ментальной тренировки полезны для мобилизации скрытых в мозгу, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида Homo Sapiens, на что и направлен спорт.

Исходя, из определения пространства ментальной сферы тренера можно предполагать, что сознание это синхронизация одновременных процессов целостных ресурсов бессознательного, архетипов, когнитивных..

..В настоящее время в практике психической подготовки высококвалифицированных спортсменов используются два варианта ментальной тренировки: базовая модель, включающая 23 аудиопрограммы, и блиц-модель, состоящая из шести аудиопрограмм и рассчитанная на самостоятельное использование спортсменами для закрепления эффекта базового курса.

Программа ментальной тренировки содержит и имеет применение психотренинга, способствующего формированию ментальной сферы и восстановлению неблагоприятных состояний.

Мы предлагаем четыре этапа ментального тренинга::

- этап 1 – базисный курс психотренинга (шесть программ); главная задача этой части – научиться мышечному и психическому расслаблению (релаксации) и создать необходимую основу для освоения программ саморегуляции психического состояния;

- этап 2 – используется обычно после овладения базисным курсом и предназначен для развития и совершенствования ряда важных для спорта и жизни качеств – уверенности, спокойствия, сосредоточенности, умения преодолевать трудности и др.;

- этап 3 – спортивный психотренинг – шесть программ, рассчитанных на шесть недель тренировочного процесса и нацеленных на совершенствование идеомоторных навыков и формирование установки на успех в соревнованиях;

- этап 4 – курс непосредственной психологической подготовки к конкретному соревнованию, включающий четыре тренировочные программы. Ключевое значение в этом блоке развитие способности к срочной мобилизации психоэнергетического потенциала спортсмена.

- Вывод: Эффективность применения ментальной тренировки возможна при наличии развития когнитивных процессов и уровня интеллектуальной сферы, как спортсмена, так и тренера. При формировании ментальности человека необходимо знать и следовать закономерностям, учитывая принципы синхронизации сознания.

## Раздел № 2

### ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ, КОГНИТИВНОЙ СИНХРОНИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА.

#### 2.1. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ УСПЕХА. К. ЮНГА

.Проведенный аналитический анализ концепции Карла Густав Юнга «Синхроничность» указывает на ряд закономерностей, которые меняют представления научной картины мира, разрушая абсолютность законов природы и делая их относительными.

Карл Густав Юнг – гениальный ученый и ученик Зигмунда Фрейда. Однако, спустя годы работы с методом психоанализа З. Фрейда возникли разногласия с К.Юнгом с его трактовкой термина «либидо».

Юнгу была чужда идея того, что единственное стремление человека жить, творить, образовываться, существовать объясняется желанием расходовать накопленную сексуальную энергию

В 1914 году Юнг перестает применять на практике метод психоанализа, изобретенный Фрейдом, и начинает развивать направление "аналитическая психология".

С помощью аналитической теории К.Юнга попытаемся разобраться в проблеме достижения **УСПЕХА**.

Поскольку, законы природы, это статистические истины, они абсолютно верны только тогда, когда мы имеем дело с функциями и проявлениями психической деятельности, то в царстве очень маленьких величин предсказуемость ослабевает, а то и вообще становится невозможной, и очень маленькие величины не ведут себя в соответствии с известными законами природы.

Поэтому принципом в природе, является ПРИЧИННОСТЬ. Но если связь между причиной и следствием оказывается только статистически и только относительно истинной, то принцип причинности только относительно годится для объяснения природных процессов и, предполагает существование одного или нескольких необходимых для объяснения факторов.

Исходя, из этих суждений К.Юнга можно сказать, что связь между событиями при определенных обстоятельствах имеет отличный от причинного характер и требует другого принципа объяснения.

Раз природа причинности имеет такое значение, то тренеру следует в различных ситуациях учитывать данную закономерность и искать ПРИЧИНУ произошедшей ситуации. Для этого проявляя толерантность в решении возникающих ситуаций в системе « тренер – спортсмен – команда – родитель»

Анализируя сущность изучаемой проблемы в современных условиях спортивной подготовки мы будем искать беспричинные события по той

простой причине, что мы не можем себе представить существование между событиями какой-то иной, отличной от причинно-следственной, связи, и мы не можем себе представить, как можно эту связь объяснить. Но это не значит, что событий, между которыми имеется такая связь, не существует. Их существование логически вытекает из упомянутой выше статистической истины.

Однако, экспериментальный метод исследования направлен на определение регулярных событий, которые можно повторять. Соответственно, уникальные или редкие события во внимание не принимаются. Более того, эксперимент навязывает природе ограничивающие условия, потому что его задача состоит в том, чтобы заставить ее отвечать на вопросы, придуманные человеком. Поэтому, каждый данный природой ответ в большей или меньшей степени подвергся воздействию заданного вопроса, результатом чего всегда является некий гибрид. Основанный на этом так называемый "научный взгляд на мир" вряд ли является чем-то большим, чем психологически предубежденным узким взглядом. Заметим, что не попадают в не второстепенные аспекты, не поддающиеся статистическому методу исследования.

Но для того, чтобы хотя бы осознать существование этих уникальных или редких событий, мы попадаем в зависимость от "уникальных" и индивидуальных описаний. Это приводит к созданию хаотического набора любопытных экземпляров, типа старого музея по естественной истории, в котором рядышком расположены окаменелости, анатомические монстры в пробирках, рог единорога, корень мандрагоры и засушенная русалка. Описательные науки и, прежде всего, биология в самом широком смысле, хорошо знают эти "уникальные" образчики, и для них достаточно только одного экземпляра какого-либо организма, каким бы невероятным он не был, чтобы установить факт существования этого организма.

В любом случае, многочисленные наблюдатели могут убедить себя в существовании такого создания, поскольку они видят его собственными



глазами. Но когда мы имеем дело с эфемерными событиями, от которых не остается никаких заметных следов, если не считать обрывков воспоминаний, то одного свидетельства или даже нескольких свидетельств уже недостаточно, чтобы уникальное событие представилось абсолютно достоверным.

Достаточно вспомнить о печально известной ненадежности показаний очевидцев. В этих обстоятельствах мы должны установить, является ли внешне уникальное событие действительно уникальным в свете накопленных нами знаний, и не имело ли место подобное событие где-либо еще. Здесь, с психологической точки зрения, огромную роль играет *consensus omnium*.

С эмпирической точки зрения оно выглядит несколько сомнительно, поскольку только в исключительных случаях *consensus omnium* действительно оказывается полезным при установлении фактов. Эмпирик не оставит его без внимания, но и полагаться на него не станет. Абсолютно уникальные и эфемерные события, существование которых мы никак не можем ни доказать, ни опровергнуть, не могут быть объектом эмпирической науки; редкие события вполне могут быть таковыми, при условии наличия достаточного количества достоверных индивидуальных свидетельств. Так называемая возможность таких событий не имеет никакого значения, поскольку критерий возможности в каждом веке базируется на рационалистических предположениях данного века.

Не существует никаких "абсолютных" законов природы, к авторитету которых можно было бы воззвать, защищая собственные предубеждения.

Самое большее, чего мы можем требовать — это как можно большее количество индивидуальных наблюдений. Если это количество, рассмотренное под статистическим углом зрения, оказывается в пределах ожидаемой случайности, то тогда мы имеем статистическое доказательство того, что речь идет о случайности; но это не значит, что у нас есть какое-либо объяснение. Мы просто имеем дело с исключением из правила.

Например, когда количество симптомов, указывающих на комплекс, оказывается ниже вероятного числа расстройств, которое можно ожидать во время ассоциативного эксперимента, то это не является основанием для

предположения, что комплекса не существует. Тем не менее, в былые времена это не мешало рассматривать реакции расстройств как чистую случайность.

Хотя, как и в биологии, мы входим в сферу, где причинные объяснения зачастую представляются совершенно неудовлетворительными — даже практически невозможными. Вопрос возможности существования какого-то общего поля, где беспричинные события не только возможны, но и являются реальными фактами.

Что ж, в нашей жизни существует неизмеримо огромное поле, которое образует, так сказать, противовес царству причинности. Это мир случайности, в котором случайное событие кажется причинно не связанным с соответствующим фактом. Поэтому мы будем вынуждены несколько более внимательно изучить природу и саму идею случайности.

С нашей точки зрения, случайности обязательно можно дать какое-нибудь причинное объяснение, и она называется "случайностью" или "совпадением" только потому, что ее причинность пока не прослежена.

Поскольку внутри нас глубоко засела убежденность в абсолютной истинности причинного закона, мы считаем подобное объяснение случайности вполне адекватным. Но если принцип причинности только относительно истинен, то из этого вытекает следующее:

- подавляющему большинству случайных совпадений можно дать причинное объяснение, все равно должны иметь место случаи, в которых не прослеживается никакая причинно-следственная связь. Поэтому перед нами стоит задача "просеять" случайные события и отделить беспричинные от тех, которым можно дать причинное объяснение.

- логично, что число причинно объяснимых событий будет куда большим, чем число тех, которые вызывают мысли о беспричинности, и поэтому невнимательный или предубежденный исследователь легко может проглядеть относительно редко встречающиеся беспричинные феномены. Как только мы начинаем заниматься проблемой случайности, тут же возникает железная необходимость в статистической оценке исследуемых событий.

Просеять эмпирический материал невозможно, не обладая критерием отбора. Каким образом, мы сможем, узнать какие из комбинаций событий являются беспричинными?

Ответ таков:

-беспричинное событие, скорее всего, можно ожидать там, где, при более внимательном рассмотрении, причинно-следственная связь, как оказывается, невозможна.

В качестве примера я бы привел "дублирование случаев", феномен, хорошо известный любому тренеру. Иногда "дублирование" бывает трое — и даже более. На основании чего может говорить о "законе серии". В большинстве таких случаев не существует даже отдаленной возможности причинно-следственной связи между совпадающими событиями, а они происходят.

Например:

Я, сталкиваюсь с тем, что номер моего студенческого билета идентичен номеру купленного в тот же день билета на хоккей, а вечером мне звонят и в разговоре упоминают тот же самый номер, уже в качестве телефонного,.

Причинная связь между этими событиями представляется мне совершенно невозможной, хотя каждое из них в отдельности обладает своей причинностью.

С другой стороны, я знаю, что случайные происшествя имеют тенденцию собираться в ациклические группы. Потому что в противном случае эти события были бы периодическими или регулярными, что по определению исключает случайность

## .2.2.ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИНХРОНИЧНОСТИ

Закономерность утверждает, что хотя "цепочки" или последовательности случайных событий не являются результатом общей причины, то есть являются беспричинными, но могут определять выраженную инертность как одно из свойств постоянства.

Одновременность "появления двух или нескольких одинаковых вещей"

объясняется, как "имитацию". Здесь возникает противоречие, поскольку случайность не "выносится за пределы царства объяснимых вещей", но, как и следовало ожидать, является его частью и может быть сведена, если не к общей причине, то, к нескольким причинам.

Концепции "серии", "имитации", "притяжения" и "инертности" относятся к основанному на причинности мировоззрению и говорят нам всего лишь о том, что случайность соответствует статистической и математической вероятности.

Фактический материал состоит только из "цепочек" случайностей, единственным "законом" которых является вероятность. Иными Или можно сказать, что нет никакой видимой причины, по которой он должен пытаться найти в них что-нибудь еще. Но по какой-то неясной причине действительно "руку вероятности", "закон серийности", можно представить принципом, сосуществующим с причинностью и окончательностью. .

Это явное противоречие можно объяснить только предположением, что возникает смутное, но восхитительное ИНТУИТИВНОЕ чувство беспричинного расположения и комбинации событий. Чаще всего такие события происходят с вдумчивыми и чувствительными натурами. Они не могут избавиться от странного впечатления, которое происходят случайные совпадение события.

И только, благодаря СИЛЕ научного склада УМА (МЕНТАЛЬНОСТИ), человек делают смелый шаг, образуя беспричинную серийность на базе эмпирического материала, в пределах вероятности.

Такая закономерность позволяет тренеру осознать значение умственной деятельности в решении рациональных действий. Название комедии А.С Грибоедов «Горе от ума» возможно, предполагала мысль о том, какую роль играют умственные решения на наши поступки, поведение?

Исследование индивидуальных случаев очень полезно для общей ориентации деятельности тренера. Но когда имеешь дело со случайностью, только применение количественной оценки или статистического метода позволяет надеяться на получение успеха и ожидаемых результатов.

В свете нашего современного образа мышления группа или серии случайностей представляются бессмысленными и находящимися, в общем, в пределах вероятного.

Однако, происходят также и события, "случайность" которых может быть подвергнута сомнению.

К Юнг приводит только один из великого множества примеров из своей практики :

Его запись 1-го апреля, 1949 г.: «Сегодня пятница. На завтрак у нас рыба. Кто-то в разговоре со мной упомянул об обычае делать из кого-то "апрельскую рыбу". В то же самое утро я занес в свой блокнот надпись, которая гласила: "Est homo totus medius piscis ab imo (Человек целостный есть рыба, извлеченная из глубины.).

Днем одна из моих бывших пациенток, которую я не видел уже несколько месяцев, продемонстрировала мне несколько впечатляющих картин с изображениями рыб, которые она нарисовала за то время, что мы не виделись.

Вечером мне показали кусок гобелена с изображенными на нем рыбоподобными чудовищами.

Утром 2-го апреля другая пациентка, с которой я не виделся уже несколько лет, рассказала мне сон. Она стояла на берегу озера и увидела большую рыбу, которая поплыла прямо к ней и выбросилась из воды к ее ногам. В это время я занимался изучением истории символа рыбы. Только одно из упомянутых мною здесь лиц знало об этом.

Все эти наблюдения вызывает естественную мысль о СМЫСЛОВОМ совпадении, то есть о связи иного, не причинно-следственного, свойства.

Эта цепочка событий производит значительное впечатление. В ней присутствует инверсия ( что должно быть и не может быть) или «серийность». В подобных обстоятельствах мы склонны говорить: "Это не может быть простой случайностью". Тем не менее, сила произведенного впечатления не является доказательством того, что это было не случайное совпадение всех этих "рыб". Разумеется, чрезвычайно странно, что тема рыбы поднималась не менее

шести раз в течение двадцати четырех часов. Однако необходимо вспомнить, что рыба по пятницам — это вполне нормальное явление, и что 1-го апреля вполне уместно говорить об "апрельской рыбе".

Выводы К.Юнга таковы, что он в течение нескольких месяцев работал над историей символа рыбы. Рыба часто является символом содержимого бессознательного. Поэтому нет никаких оснований видеть в этой цепочке что-нибудь еще, кроме случайного совпадения. Цепочка или серия совершенно ординарных событий пока что должна рассматриваться, как случайное совпадение.

Поэтому и существует широко распространенное мнение, что все совпадения являются "удачными попаданиями" и не требуют беспричинного объяснения.

Это предположение К.Юнга может и, несомненно, должно считаться истинным, до той поры, пока нет никаких доказательств того, что эти совпадения выходят за рамки вероятности. Однако, если такое доказательство появится, то оно, в то же самое время, будет доказательством по настоящему беспричинных комбинаций событий, объяснить которые мы можем только опираясь на фактор, несоизмеримый с причинностью. Тогда мы будем вынуждены предположить, что события, в принципе, находятся друг с другом, с одной стороны, в причинно-следственной связи, а с другой — в некоей смысловой перекрестной связи.

Здесь К. Юнг интересно привлекает внимание к трактату Шопенгауэра "Об очевидном узоре в судьбе человека", который является "крестным отцом" взглядов. В трактате идет речь об "одновременности причинно не связанной, которую мы называем "случайностью". Шопенгауэр иллюстрирует эту одновременность географической аналогией, где параллели представляют поперечную связь между меридианами, которые считаются причинными цепочками.

Исходя, из умозаключений, К.Юнга вывод:

**Все события в жизни человека находятся в двух фундаментально**

отличающихся друг от друга типах связи:

- первый тип — ОБЪЕКТИВНАЯ причинная связь природного процесса;

-второй тип — СУБЪЕКТИВНАЯ связь, которая существует только для ощущающего ее индивида и которая, стало быть, так же субъективна, как и его сновидения...

Эти два типа связи существуют одновременно. Утверждение К Юн о том, что и одно и то же событие, являясь, звеном двух абсолютно разных цепей, подчиняется и тому, и другому типу.

Так, что судьба одного индивида неизменно соответствует судьбе другого, и каждый индивид является героем своей собственной пьесы, одновременно с этим играя. Однако, это недоступно нашему пониманию и может быть признано возможным только на основании убежденности в существовании заранее установленной удивительной гармонии.

Из этих рассуждений ученых, различных примеров тренеру следует понять, что каждый человек хозяин своей судьбы и способен сделать себя ..Главное попасть в нужный момент и в нужный час.

С помощью дальнейшего анализа трудов ученых, выделяем доминирующие когнитивные способности, где личностные и когнитивные характеристики в общей структуре связаны в общей цепочке. Цепочка личностных особенностей индивидуальности представлена: автономностью, критичностью, социальной независимостью и так далее.

Возможность определить, что есть первопричина «смысловых совпадений» в процессе переработки информации тренера и принятии решений. Нам известно, что когнитивный стиль индивидуальности ,свидетельствует о способности тренера преодолевать контекст, и является как показатель психологической дифференцированности.

Интересной точкой зрения Шопенгауэра являются суждения об изучаемом вопросе. Это "у великого сна жизни... есть только один субъект", трансцендентальная ВОЛЯ, *prima causa* (первопричина-лат.), из которой все причинные цепочки расходятся, как линии меридианов из полюсов, и,

благодаря кругам параллелей, находятся друг с другом в смысловых отношениях одновременности. Шопенгауэр верил в абсолютный детерминизм природного процесса и в первопричину.

Однако, не существует никаких доказательств верности ни первого, ни второго предположения.

Первопричина — это философская мифологема, которая представляется правдоподобной только тогда, когда принимает форму старого парадокса "Ев то гсау (единое во всем — лат.), единства и многообразия одного и того же мира. Идея, что точки одновременности в причинных цепочках или меридианах представляют собой "смысловых совпадений", имеет право на жизнь только в том случае, если первопричина действительно была единством. Но если она была многообразием, что не менее вероятно, то вся теория Шопенгауэра рушится.

Такой же сильный удар наносит ей факт, который мы только недавно осознали, а именно, что закон природы истинен только со статистической точки зрения, что оставляет лазейку для неопределенности.

Ни философские размышления, ни ощущения не могут предоставить доказательства. Так как регулярно возникают два типа связи, в которых одна и та же вещь является как субъектом, так и объектом.

Шопенгауэр мыслил и писал во времена полного господства причинности, как категории a priori, и потому не мог не использовать ее при попытке объяснения "смысловых совпадений". Но, как мы уже видели, причинность может послужить относительно правдоподобным объяснением только в том случае, если мы будем опираться на другое, также ничем не подтвержденное, предположение о единстве первопричины

. Тогда из этого неизбежно вытекает следующее: каждая точка данного меридиана обязательно должна находиться в отношениях "смыслового совпадения" со всеми другими точками того же градуса широты.

Этот вывод далеко выходит за рамки эмпирически возможного.

Поскольку из него следует, что "смысловые совпадения" происходят



настолько регулярно и систематически, что их существование либо вообще не нуждается в доказательствах, либо доказать его проще простого.

Приведенные Шопенгауэром примеры так же малоубедительны, как и все остальные.

Тем не менее, его заслуга состоит в том, что он увидел эту проблему и понял невозможность легкого и поспешного ее решения *ad hoc*.

Поскольку эта проблема связана с основами трансцендентальной Воли, которая создает жизнь и находится на всех уровнях, модулируя каждый из этих уровней

. Таким образом, что все они находятся не только в гармонии со своими синхронными параллелями, но также подготавливают и устраивают будущие события, играя роль Судьбы или Провидения.

**ВЫВОД:** Данная закономерность, также может иметь место для практического применения в формировании ментальной сферы спортсмена. Осознание и понимания тренера, того, что у каждого есть СУДЬБА (фатализм это заранее прописанный жизненный путь человека).. Где все процессы, происходящие в мире предопределены таинственной силой, не оставляющей места свободе творчеству человека. Но, сила воли и наличие волевых качеств есть условия для достижений результата, успеха в спортивной деятельности.

В противоположность свойственному Шопенгауэру пессимизму, в этой мысли звучат почти добродушные и оптимистические нотки, которые вряд ли сегодня вызовут у нас одобрение.

Однако, Шопенгауэр, с его истинно философским провидением, открыл поле для размышлений, особую феноменологию которого он не был готов понять, хотя более-менее верно набросал ее общие очертания. Он понял, что астрология и различные интуитивные методы толкования судьбы, с их *omina* (предсказывать) и *praesag i*(предчувствовать), имеют общий знаменатель, который он хотел отыскать с помощью "трансцендентальных рассуждений".

Своими рассуждениями он открыл дорогу к решению проблемы когнитивной психологии, ментальной сферы человека ,элементы эзотерических

( парапсихология, осознание сновидений, гипноз, транстелесные путешествия, дизайн человека) основ в жизни человека.

Он также правильно понял и то, что это была проблема принципа первого порядка, и этим отличался от всех тех, кто до него и после него оперировал бесполезными концепциями некоего типа передачи энергии или ради своего удобства отмахивался от этой проблемы, как от бессмыслицы, чтобы избавиться от необходимости решать трудную задачу.

Попытка Шопенгауэра тем более достойна уважения, что она была предпринята в то время, когда стремительный прогресс естественных наук привел всех к убеждению, что только причинность может считаться окончательным принципом объяснения. Шопенгауэр, вместо того, чтобы игнорировать все те события, которые отказываются покорно подчиниться причинности, попытался, как мы знаем, приспособить их к своему детерминистскому взгляду на мир.

В этих попытках он насильно загнал в причинную схему концепции типа прообраза, соответствия и заранее установленной гармонии, которые, как сосуществующий с концепцией причинности всемирный порядок, всегда лежали в основе человеческих объяснений природы.

Он поступил так, вероятно, из-за ощущения к научному взгляду на мир (хотя он и не сомневался в его истинности), тем не менее, недостает чего-то, что играло значительную роль в классическом и средневековом взглядах на мир (и что играет такую же роль в интуитивных чувствах современного человека).

Масса фактов, собранных Гарни, Майерсом и Подмором, вдохновила трех других исследователей — Дарье, Рише и Фламариона — на попытку решения этой проблемы с помощью расчета вероятности.

Дарье определил вероятность, как 1:4, 114, 545, в случае телепатического предчувствия смерти, то есть объяснение такого предупреждения в качестве "случайности" в более чем четыре миллиона раз менее правдоподобно, чем толкование его, как "телепатии", то есть аказуального, "смыслового совпадения".

Вероятность очень хорошо известного случая "фантома живого" астроном Фламарион определил, как 1:804, 622, 222. Он также был первым, кто связал все остальные подозрительные происшествия с общим интересом к феноменам, связанным со смертью. Так, он сообщает, что во время работы над книгой об атмосфере, как раз в тот момент, когда он сидел за главой, посвященной силе ветра, неожиданный порыв ветра сдул со стола все бумаги и вынес их через окно. Он также приводит в качестве примера тройного совпадения поучительную историю о монсеньере де Фортибу и сливовом пироге. Тот факт, что он вообще упоминает все эти совпадения в связи с проблемой телепатии, доказывает наличие у него интуитивной, хотя и неосознанной, мысли о существовании объемлющего принципа.

Писатель Вильгельм фон Штольц собрал большое количество историй о странном возвращении утерянных или украденных предметов к своим хозяевам. Среди прочих у него есть история о женщине, сфотографировавшей своего маленького сына в Черном Лесу. Она оставила пленку в Страсбурге для проявки. Но началась война, она не могла ее забрать и смирилась с этой потерей. В 1917 г. во Франкфурте она купила пленку, чтобы сфотографировать свою дочь, которую родила за это время. Когда пленка была проявлена, выяснилось, что она уже использовалась: под фотографией дочери была фотография сына, сделанная в 1914 г.! Старая пленка не была проявлена и каким-то образом вновь поступила в продажу вместе с новыми пленками. Автор приходит к ожидаемому выводу, что все здесь указывает на "взаимное притяжение связанных друг с другом объектов" или на "избирательное родство".

Он предполагает, что эти происшествия выглядят так, словно являются сновидением "более масштабного и более обширного сознания, которое непознаваемо".

С психологической стороны к проблеме случайности подошел Герберт Сильберер. Он показывает, что внешне "смысловые совпадения" являются, частично бессознательными упорядоченными и, частично, бессознательными

произвольными толкованиями. Он не принимает во внимание ни парапсихические феномены, ни "синхронистичность", а в теоретическом смысле он идет не намного дальше причинности Шопенгауэра.

Если не считать ценной психологической критики Сильберером наших методов оценки случайности, в его работе нет никаких упоминаний о существовании "смысловых совпадений", в том смысле, в каком они здесь рассматриваются.

Точное доказательство (с адекватным научным обоснованием) существования непричинных комбинаций событий было обнаружено только очень недавно, в основном благодаря экспериментам Дж. Б. Рейна и его сотрудников, которые, однако, не поняли, какие далеко идущие выводы можно сделать из их находок.

Надо заметить, что до сегодняшнего дня не было приведено ни одного убедительного аргумента против результатов этих экспериментов. В принципе, эксперимент состоит в том, что экспериментатор переворачивает пронумерованные карты, на каждой из которых нарисован простой геометрический узор. Одновременно с этим "объект", отделенный от эксперимента на переворачиваемой карте. Используется колода из двадцати пяти карт. Пять карт обозначены звездой, пять квадратом, пять кругом, пять волнистой линией и пять крестом. Разумеется, экспериментатор не знает порядок расположения карты, а "объект" не может их видеть.

Многие эксперименты дали отрицательный результат, то есть было меньше пяти вероятных попаданий. Однако, некоторые "объекты" давали результаты значительно лучше вероятных.

Первая серия экспериментов: i каждый "объект" пытается отгадать карты 800 раз. Средний результат: 6.5 попаданий на 25 карт, что на 1.5 попаданий больше вероятных 5-ти. Вероятность случайного отклонения на 1.5 от 5-ти составляет 1:250 000. Эта пропорция показывает, что вероятность случайного отклонения не очень велика, поскольку отклонение может произойти 1 раз на 250 000 случаев.

Результаты экспериментов очень разнятся в зависимости от индивидуального дара каждого "объекта".

Один молодой человек, который показал в среднем 10 попаданий на 25 карт (в два раза больше вероятного числа), один раз угадал все 25 карт. Вероятность такого случая составляет 1:298 023 223 876 953 125. Возможность "подтасовки" колоды исключалась, потому что карты тасовались автоматически — независимой от экспериментатора машиной.

После первой серии экспериментов пространственное расстояние между экспериментатором и "объектом" было увеличено в одном случае до 400 километров.

Средний результат этой серии экспериментов — 10.1 попадание на 25 карт. В другой серии экспериментов, когда экспериментатор и "объект" находились в одной комнате. Результаты исследования показали:

11.4 попаданий на 25 карт. Когда "объект" находился в соседней комнате, результат был 9.7 на 25 карт; когда он находился через две комнаты от экспериментатора — 12 попаданий на 25 карт. Рейн упоминает об экспериментах Ф. Л. Ашера и Е. Л. Берта, которые дали положительные результаты при расстоянии между экспериментатором и "объектом" в 1 500 км.

Положительные результаты эксперимента проведенный одновременно в Дэрнхаме, штат Северная Каролина, и Загребе, Югославия. Расстояние составляло 7 000 км утверждают:

- что расстояние в принципе не имеет никакого значения;
- исследуемое явление не может быть феноменом силы или энергии, в противном случае расстояние привело бы к ослаблению эффекта и, более чем вероятно, результаты ухудшались бы пропорционально увеличению расстояния. Поскольку это было совершенно не так, то у нас нет никакой альтернативы предположению,
- расстояние в психологическом контексте — переменное и в определенных условиях посредством соответствующего психического состояния может быть сведено до практически незаметной точки.

- время, в принципе, также не является помехой; то есть предсказание, как именно колода будет перетасована в будущем, дает результат выше вероятного.

- вероятность 1:400 000, а это указывает на большую вероятность, которая не зависит от фактора времени.

Вывод: результаты указывают на психическую относительность времени, поскольку эксперимент был посвящен восприятию событий, которые еще не произошли. В этих условиях фактор времени, похоже, был устранен той же психической функцией или тем же психическим состоянием, которое способно отменить действие фактора расстояния.

Если при проведении пространственных экспериментов мы вынуждены признать, что энергия не ослабевает с увеличением расстояния, то временные эксперименты делают невозможной даже самую МЫСЛЬ о том, что между восприятием и будущим событием может существовать какая-то ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ связь.

Мы должны сразу же отказаться от всех объяснений, связанных с категорией энергии, то есть заявить, что события такого рода не могут рассматриваться с точки зрения причинности, ибо причинность предполагает существование пространства и времени до тех пор, пока все наблюдения строятся, в конечном счете, на движущихся телах.

Среди экспериментов Рейна мы должны упомянуть эксперименты с игральными костями.

Кости бросала машина, а перед "объектом" стояла задача одновременно с этим интенсивно желать, чтобы какое-то число (скажем 3) выпадало, как можно чаще. Этот так называемый психокинетический эксперимент дал положительные результаты, которые улучшались по мере увеличения количества единовременно бросаемых костей.

Так как пространство и время в контексте психологии относительны, то и движущееся тело должно подвергаться действию соответствующей относительности.

Общим для всех этих экспериментов является тот факт, что число точных

попаданий имеет тенденцию к уменьшению после первой серии экспериментов, а потом результаты становятся отрицательными. Но если по какой-то внешней или внутренней причине, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ "объекта" вновь увеличивается, то результаты улучшаются.

Вывод: Отсутствие интереса и скука являются отрицательными факторами; энтузиазм, надежда на УСПЕХ и вера в возможность экстрасенсорного восприятия дают хорошие результаты и, похоже, являются теми факторами, от которых зависит, будет ли какой-либо результат вообще иметь место.

В заключении, можно привести интересный случай: хорошо известный английский медиум, Эйлин Дж. Гаррет, показала плохие результаты в экспериментах Рейна, потому что, по ее собственному признанию, она не могла вызвать у себя какие-либо чувства по отношению к "бездушным" тестовым картам.

## . РАЗДЕЛ №3.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО, АРХЕТИПОВ В СОЗНАНИИ.

#### 3.1 «КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ» В ТЕОРИИ К. ЮНГА

Согласно теории К.Юнга в психологии, коллективное бессознательное это:

- один из пластов или слоев подсознания;
- информационное поле, в котором находится большое количество самых разных данных;
- жизненный опыт, но не каждого отдельного человека, а всего общества.

: «Коллективное бессознательное — это одна из форм бессознательного. Оно для общества является продуктом наследуемых структур мозга (К.Юнг.)

Индивидуальное бессознательное в отличии от коллективного бессознательного - зависимо от жизненного опыта или истории. По сути, это

некий общий знаменатель, объединяющий кардинально отличающихся друг от друга людей.

В отличие от З. Фрейда К. Юнг отрицал идею о том, что личность полностью формируется обучением и зависит только от воздействия окружающей среды. Он считал, что каждый индивид появляется на свет с уже готовым личностным эскизом, а окружающая среда раскрывает лишь некоторые задатки этого эскиза, заложенного в него с самого рождения.

Этот эскиз К. Юнг назвал **коллективным бессознательным**, и является лишь одной из форм бессознательного, присущей всему обществу и является продуктом наследуемых структур мозга.

З. Фрейд в результате клинических исследований выделял несколько форм бессознательного:

**индивидуальное, семейное, групповое, национальное, расовое и коллективное.**

Разногласия в отличие коллективного бессознательного от других форм, по мнению

К. Юнга, состоит в том, что оно является общим для разных людей и не зависит от индивидуального развития индивида. Коллективное бессознательное основывается не на личном опыте конкретного человека, а на опыте общества, прошедшего долгий эволюционный путь развития.

В нём заложены все психические потребности человека, начиная от сексуального влечения и заканчивая потребностью в уважении, дружбе, признании и т.д. К. Юнг обозначил их термином **архетипы**, считая, что именно из них возникают цели, мотивы, стремления, побуждения и желания человека.

### 3.2. АРХИТИПЫ В ТЕОРИИ К.ЮНГА,

**Архетипы** – это врождённые психические предрасположенности, записанные в мозге с самого рождения в виде инстинктов.



Они основаны на культурных ценностях, отражаемых в сказках, мифологиях, легендах, религиях .

. Причём, как отмечал К. Юнг, архетипы являются универсальными единицами «коллективного бессознательного», и не зависят от национальных, религиозных и географических признаков.

В коллективном бессознательном скрыты архетипы. К. Юнг обозначил как более глубокий слой. По его мнению, мы рождаемся с этим коллективным бессознательным. И уже потом в процессе приобретения опыта, в процессе жизни формируются другие формы бессознательного, как бы наслаиваясь на эту глубинную структуру.

Но, поскольку наслоение в процессе воспитания и жизни

происходит по - разному, то не каждый индивид

может удовлетворить все свои потребности, заложенные в нём с

рождения, то такие условия формируют внутренние конфликты. К. Юнг называл их комплексами.

Например. Спортсмен имеет архетип «воина» (ему постоянно хочется состязаться с кем-нибудь). Скажем, он любит играть в футбол. А полюбил он его во дворе, играя с местными ребятами в мяч. И вот он начал интересоваться футболом: смотрит передачи про футбол, читает журналы про известных футболистов и пр. И вообще мечтает стать великим футболистом. Конечно, хорошо бы его отдать в спортивную секцию на футбол. Но родители хотят сделать из него экономиста. В общем, они считают его затею с футболом несурасной. И из самых добрых побуждений всё делают для того, чтобы их ребёнок стал экономистом. Тогда его первоначальное стремление (стать футболистом) со временем может превратиться в комплекс, и быть навязчивой идеей..

Родители разрушают мечту ребёнка. Комплексы могут возникнуть и при разрушении стремления ребёнка удовлетворить какую-либо потребность, скрытую в его бессознательном или происходит **обесценивание родителями желаний** ребёнка.

Вывод: АРХЕТИПЫ или модели и образцы инстинктивного поведения. , одинаково присутствуют у всех людей.

Коллективное бессознательное идентично для каждого человека. А значит,

, можно назвать его основанием душевной жизни всего человечества в целом.

Структуру К.Б. коллективного бессознательного можно представить следующими показателями:

1. Имеет мифологические элементы.
2. Состоит из отдельных образов, у которых нет расовых или кровных различий.
3. Они принадлежат всем живущим на планете земля
4. Своеобразное хранилище воспоминаний о далеком прошлом
- 5.. Его нельзя контролировать или менять с помощью силы воли.
- 6.. Активизируется только в больших группах людей, что может приводить всеобщему помешательству,
- 7.. Развивается не индивидуально, а передается по наследству.

### 3.3. СВЯЗЬ СОЗНАНИЯ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ. И АРХЕТИПАМИ

Если образцы и символы это проявление бессознательной части структуры мозга, то соответственно через архетипы личности взаимодействуют сознательное и бессознательное. Почему эта связь важна в учении Юнга?

У людей в глубокой древности бессознательная и сознательная часть не различались от природы. Это не актуально для современного человека, у которого степень дифференциации достигла довольно высоких показателей. Тем не менее ее все равно не хватает для того, чтобы люди могли пренебрегать бессознательной частью. В принятии решения человек делает исключительно на основе сознательной части. Каждый же конкретный архетип выражает в себе бессознательное содержание. Под действием временных изменений стремится превратиться в нечто осознанное. Из этого можно сделать вывод, что архетипам необходима актуализация. Они подстраиваются под текущее время, чтобы люди могли их превращать из бессознательного в осознанное. Именно поэтому постоянная эволюция (актуализация) архетипов необходима человеку.

Человеческая психика многогранна? Да. Уже давно ученые разделили ее на несколько составляющих, одна из которых — коллективное бессознательное. Сложно сказать, действительно ли оно оказывает влияние на наше поведение и жизнь в целом. Известно лишь одно — опыт человечества в той или иной мере отражается на сознании каждого из нас. И как утверждает Т.Черниговская: «Мы — это наш мозг, но мы можем контролировать то, что в нем происходит, хотя бы малую степень?. Иначе мы оказываемся в странной ситуации, когда не понимаем, кто в доме хозяин».

В тот момент, когда искусственный интеллект начнет обладать

сознанием, когда он решит, что он личность — тогда всем «До свидания», спокойной ночи! Мы потеряем контроль над миром. Но как определить наличие сознания? Даже ей изучающей функции мозга не приходит, как это сделать.

Парадокс прогресса в том, что мир становится очень опасным и одновременно в этом мире огромное количество возможностей. Но за возможности платят абсолютной прозрачностью.

Мы живем не только в материальном мире, но и в символическом, который мы сами создаем. Этот мир, возможно, даже важнее материального. У нас есть много символических языков — от вербального до языка математики, музыки и тела. Но каким нормам необходимо следовать в развитии своих возможностей. Хотя норма — это какая-то странная, средняя, непонятно для чего существующая вещь. Шаг вправо дает людей с низким интеллектом, шаг влево дает гениев, и это все что угодно, только не норма. Поэтому, получается, что гениальность — это патология. Но без гениев закроется дверка в помещение, которое называется «человеческая цивилизация».

Свои возможности надо знать, чтобы работать над собой. Внимательно на себя посмотреть и себе ответить: я умная или нет? Я способная или нет? Я хороший человек или нет? Что я планирую, чего хочу достичь? Когда ты задаешь себе такие вопросы надо знать:

1. «Мозг пластичен не только в детстве, он образует новые нейронные связи до конца жизни. Любая работа, кроме скучной и рутинной, приносит пользу». И сохраняет способность мыслить творчески.

2. Независимость мышления — очень важное качество.

Есть известное выражение — «Think different».

3. Творческие люди обучаются сами и начинают это делать очень рано. Свои необычные идеи, свои открытия они никогда не считают чем-то экстраординарным. Это для них самая обычное состояние

У таких людей, как правило, конфликты в общении коллективе.. Они, конечно, не знают того, что знают тренеры, но они могут быть умнее. И поэтому попадают в очень сложную ситуацию, оказываясь под прессингом общества.

В подтверждении высказанных мыслей обратимся к историческому анализу размышлений ученых. Условия самостоятельного формирования ментальной сферы человека указывает на общее представление об этих экспериментах различных направлений в области синхроничности.

Н. М. Тайрелл, президент Общества Психических Исследований, прекрасно подытоживают все эксперименты в области синхроничности в развитии когнитивных процессов, внося большой вклад в исследования по экстрасенсорному восприятию в сознании и бессознательном.

Как и следовало ожидать, были предприняты всевозможные попытки рационального объяснения этих результатов, которые граничат с чудом и полной невозможностью. Но все эти попытки разбивались о факты, а факты упрямо не хотят поверить в то, что они на самом деле не существуют.

Эксперименты Рейна ставят нас перед фактом существования событий, связанных друг с другом "экспериментально" и, в данном случае, смысловым образом, при полной невозможности доказать причинность этой связи, поскольку при "передаче" не наблюдается никаких известных свойств энергии.

Следовательно, имеются достаточные основания для сомнений в том, что мы вообще имеем дело с "передачей". Временной эксперимент в принципе исключает что-либо подобное, потому что абсурдным было бы предположение, что ситуация, которая еще не существует и произойдет только в будущем, может "передавать" себя, как феномен энергии, "объекту", находящемуся в настоящем времени.

**Научное объяснение** должно начинаться с критики наших концепций времени и пространства, с одной стороны, и бессознательного, с другой. Сейчас мы не обладаем возможностями для объяснения "смыслового совпадения", как феномена энергии. Тем самым исключается и возможность причинного объяснения, поскольку "следствие" не может пониматься ничем иным, кроме как феноменом энергии. Стало быть, о причине и следствии не может быть и речи. Это вопрос совместного вхождения во время, вопрос некоего вида одновременности. Поэтому этому качеству одновременности подобран термин "синхронистичность" — Обозначение гипотетического фактора, того же ранга, что и причинность.

Эссе "О природе психе" К.Юнга рассматривается "синхронистичность", как психически обусловленную относительность пространства и времени.

Эксперименты К.Юнга показывают, что относительно психики, пространство и время являются, так сказать, "эластичными" и явно могут быть сведены до почти незаметной точки и зависят от психического состояния. Однако, существующие не сами по себе, а только как "постулаты" осознающего разума.

В первоначальном взгляде человека на мир, который мы наблюдаем у примитивных народов, пространство и время являются очень условными величинами. Они стали "жесткими" концепциями только в ходе МЕНТАЛЬНОГО развития человека, в основном благодаря введению единиц измерения.

Сами по себе, пространство и время не существуют. Это условные концепции, порожденные деятельностью осознающего разума по проведению четких границ, и они представляют собой незаменимые критерии описания поведения движущихся тел. Их происхождение психическое, что, вероятно, и явилось причиной, по которой Кант стал рассматривать их как категории a priori. Но если пространство и время — это свойства движущихся тел и созданы ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ потребностями наблюдателя, тогда их релятивизация (относительный) психики больше не представляет собой ничего

из ряда вон выходящего, а оказывается в пределах возможного.

Такая возможность возникает, когда психика наблюдает не внешние тела, а саму себя.

В экспериментах Рейна: ответ "объекта" не является результатом его наблюдения физических карт, он является продуктом чистого воображения, «случайных» мыслей, которые открывают структуру того, что их порождает, а именно БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО.

Здесь учеными замечено, что структуру КОЛЛЕКТИВНОГО бессознательного составляют решающие факторы в бессознательной психике, АРХЕТИПЫ,

Коллективное бессознательное представляет в психике, тождественную во всех индивидах. В отличие от открытых для восприятия психических феноменов, ее нельзя воспринять непосредственно или "представить", и по причине "непредставленности" ее природы, он назвал ее "психоидное бессознательное» (это фундаментальный уровень бессознательного, который обладает свойствами органического мира).

**ВЫВОД:** Архетипы являются формальными факторами, ответственными за организацию психических процессов в бессознательном: они — это "модели поведения". В то же самое время они обладают "особым зарядом" и оказывают сверхъестественное воздействие, выражающееся "эмоциями"

#### .РАЗДЕЛ № 4

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ВЛИЯНИЕ СИНХРОНИСТИЧНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ

#### 4.1.ЕДИНСТВО ЭМОЦИЙ И ИНТЕЛЛЕКТА В МЕНТАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ТРЕНЕРА,

Проблема единства эмоций и интеллекта рассматривалась Л.С Выготским

как краеугольный камень теории психического развития ребенка. Советский психолог создатель культурно – исторической теории происхождения высших психических функций, новой психологической теории сознания опередивший свое время в вопросе психического развития человека. Он занимался построениями авангардной футуристической науки о «Сверхчеловеке». Выготскому принадлежат теория аномального развития ребенка, коррекционная педагогика, развитие внимания, памяти, мышления, речи, эмоций, воли, влияние общения и многое другое. Так, в теории сознания Лев Семенович определяет единство интеллектуальной и эмоциональной сфер психики, взаимосвязь и взаимовлияние этих сторон психики друг на друга на всех ступенях психического развития. Однако единство проявляется не как стабильная, а как динамическая, меняющаяся связь аффекта с интеллектом, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта.

До сих пор зачастую в педагогической теории и практике развитие познавательных сил ребенка и развитие аффективно-потребительской сферы рассматриваются как процессы независимые, взаимно не пересекающиеся, т.е. налицо отрыв воспитания от обучения и обучения от воспитания.

Принцип единства сознания и деятельности человека подразумевает рассмотрение всех психических явлений сквозь призму их возникновения и становления в деятельности человека (С. Л. Рубинштейн). Это единство понимается как непрерывное становление, имеющее циклический, спиральный, противоречивый характер.

На основе проведенного методологического анализа связываем с аналитической психологией К. Юнга о том, что эмоция создает частичное *abaissement du niveau mental* (понижение плато интеллекта) Она и поднимает конкретное содержимое до сверх нормального уровня яркости, она делает это посредством изъятия большого количества энергии из других возможных содержания сознания, и становятся бессознательными. Из-за ограничений, которые эмоция налагает на сознание в течение своего действия, происходит



соответствующее ослабление ориентации, которое, в свою очередь, создает бессознательному благоприятные условия для проникновения в опустевшее пространство. Так мы регулярно обнаруживаем, что содержимое бессознательного совершает неожиданный и, в принципе, нежелательный прорыв, выражая себя в эмоции. Такое содержимое зачастую обладает низшей или примитивной природой, которая выдает его архетипическое происхождение. Где определенные феномены одновременности или синхронистичности связаны с архетипами. По этой причине и упоминаем архетипы и даем понятия: ЭМОЦИИ И ИНТЕЛЛЕКТ в контексте их связью с архетипами.

**Эмоции** — проявление бессознательного. Это своеобразный посредник между психикой и телесной жизнью. Они выступают как энергетическая сила, позволяющая определить успешность процесса индивидуализации. Сильные эмоции определяют связь с архетипами и являются источником развития личности

**интеллект** — сознательная функция, поэтому он имеет ограничения. Интеллектуальные объяснения никогда не могут быть полными. Интеллект дополняется интуицией (интуитивная функция основана на бессознательном материале)

#### 4.2. СЛУЧАЙНОСТЬ И ИХ СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ ПО ТЕОРИИ К.ЮНГА

Проблема влияния эмоциональных переживаний на совпадения или случайность и их синхроничность занимала ученых уже давно. Начиная с середины двадцатых годов, изучаются феномены коллективного бессознательного и все время наталкивался на связи, которые просто не могли объяснить случайностью группами или "сериями".

К.Юнг обнаруживал "совпадения", настолько многозначительно связанные, а вероятность их "случайности" выражалась такой астрономической цифрой, что они явно были "смысловыми". В качестве примера он приводит

случай из своей практики.

«Он лечил молодую женщину. В критический момент ее посетило сновидение, в котором ей вручили золотого скарабея. Когда она мне рассказывала это свое сновидение, я сидел спиной к закрытому окну. Неожиданно я услышал за собой какой-то звук, напоминавший тихий стук. Я обернулся и увидел какое-то летучее насекомое, которое билось о наружную сторону оконного стекла. Я открыл окно и поймал создание на лету, как только оно залетело в комнату. Оно представляло собой самый близкий аналог скарабея, который только можно найти в наших широтах. То был жук, хрущ обыкновенный (*Cetonia aurata*), который, вопреки своим привычкам, в этот момент хотел проникнуть в темную комнату. Должен признаться, что ничего подобного не случалось со мной ни до того, ни потом, и что сновидение пациентки осталось уникальным в моей практике».

В другом случае, который является типичным для определенной категории событий.

«Жена одного из моих пациентов, которому было за пятьдесят, однажды рассказал мне, что в моменты смерти ее матери и бабушки за окном комнаты собиралось множество птиц. Мне приходилось слышать подобные истории от других людей. Когда лечение ее супруга близилось к концу, невроз был почти устранен, у него появились довольно безобидные симптомы сердечной болезни и отправил к специалисту. Осмотр врача его не нашел никакого повода для беспокойства. Возвращаясь с этой консультацией (с запиской врача в кармане), мой пациент потерял сознание прямо на улице. Когда умирающего принесли домой, его жена уже находилась в большой тревоге, потому что вскоре после того, как муж отправился к врачу, целая стая птиц села на крышу их дома. Она, естественно, вспомнила такие же случаи, которыми сопровождалась смерть ее родственников, и ожидала самого худшего».

Хотя я был лично знаком с этими людьми и хорошо знаю, что описанные события были чистой правдой, я ни на секунду не поверю в то, что этот рассказ заставит кого-нибудь, кто склонен считать такие вещи чистой "случайностью",

изменить свое мнение.

Если соединить эти две истории с единственной целью: показать, каким образом "смысловые совпадения" обычно проявляются в повседневной жизни.

В первом случае, "смысловое совпадение" имеет ярко выраженный характер в силу приблизительной тождественности его главных объектов (скарабея и хруща); но во втором случае, на первый взгляд, кажется, что между смертью и стаей птиц не может быть никакой связи. Однако, если вспомнить, что в аду вавилонян души были облачены в "одеяние из перьев", и что в Древнем Египте ба, или душа, считалась птицей, то предположение, что в данном случае действовал какой-то архетипичный символизм, не представляется уж слишком смелым.

Если бы это событие произошло в сновидении, то его толкование было бы обосновано с помощью сравнительного психологического материала. Похоже, что архетипическая основа присутствует и в первом случае. Основной причиной тому был характер, упрямство цеплялась за свои представления о реальности, что усилия мнения других разбились об стену. Явно требовалось какое-то иррациональное событие, которое следовало создать. Уже самого сновидения было достаточно, чтобы, пускай незначительно, поколебать рационалистическую установку. Но когда "скарабей" на самом деле влетел в окно, ее естество смогло проломить броню характера и процесс трансформации по крайней мере сдвинулся с мертвой точки. Любое существенное изменение установки означает психическое обновление, которое, как правило, сопровождается символами нового рождения, возникающими в сновидениях и фантазиях человека.

Скарабей является классическим примером символа нового рождения. В древнеегипетской "Книге о том, что происходит в потустороннем мире" описывается, как мертвый солнечный бог на десятом привале превращается в скарабея, а потом, на двенадцатом привале, забирается в лодку, которая уносит обновленного солнечного бога в утреннее небо.

Здесь единственная трудность заключается в том, что в случае с

образованным человеком нельзя исключить возможность об этом символе. Но это не меняет того факта, что психолог постоянно сталкивается со случаями, когда возникновение символических параллелей не может быть объяснено без привлечения гипотезы коллективного бессознательного.

Итак, похоже на то, что "смысловые совпадения" — которые следует отличать от бессмысленных\* "случайных групп" покоятся на архетипической основе. . О том, что это значит, я уже говорил выше. Любой из его опытов можно распознать их архетипический характер. Однако ему будет трудно связать их с психическими условиями в экспериментах Рейна..

И эмоциональное состояние не является таким, как в приведенных мною примерах. Тем не менее, следует помнить, что наилучшие результаты были показаны в первых сериях экспериментов Рейна, а потом показатели резко ухудшались. Но когда появлялась возможность вызвать оживление интереса к довольно утомительному эксперименту, результаты вновь улучшались.

Из этого следует, что эмоциональный фактор играет важную роль. А эмоциональность в значительной степени основана на инстинктах, формальным аспектом которых является архетип.

В опытах Рейна есть еще одна общая психологическая черта, хотя и не такая заметная. Общим отличительным признаком этих, на первый взгляд совершенно разных ситуаций, является элемент "невозможности". Пациентка, которой приснился скарабей, оказалась в "невозможной" ситуации, потому что ее лечение зашло в тупик, из которого вроде бы не было выхода. В таких ситуациях, если они достаточно серьезны, человека, как правило, посещают архетипические сновидения, указывающие путь, о котором он и подумать не мог. Именно в таких ситуациях архетип выкристаллизовывается с наибольшей регулярностью. Поэтому, в определенных случаях, психотерапевт считает своим долгом выяснить, на какую рационально неразрешимую проблему указывает бессознательное пациента. Стоит только это выяснить, как приводятся в действие более глубокие слои бессознательного и создаются условия для трансформации личности.

Во втором случае имели место полубессознательный страх и угроза летального исхода, при полной невозможности адекватного понимания ситуации. В экспериментах Рейна именно "невозможность" поставленной перед "объектом" задачи заставляет его полностью сосредоточить свое внимание на процессах, происходящих внутри него, тем самым давая бессознательному шанс проявить себя. Задаваемые в экспериментах по ЭСВ вопросы с самого начала имели эмоциональную окраску, потому что они представляли нечто непознаваемое как потенциально познаваемое, и в них всерьез принималась в расчет - возможности чуда. Это, независимо от скептицизма "объекта", непосредственно задевало его бессознательную готовность стать свидетелем чуда и дремлющую во всех людях надежду на то, что такие вещи могут быть возможны. Сразу же под внешней оболочкой даже наиболее трезво мыслящих индивидов таится примитивная суеверность и именно те, кто наиболее отчаянно сражается с ней, первыми поддаются ее гипнотическому влиянию. Поэтому, когда серьезный эксперимент, подкрепленный всем авторитетом науки, "нажимает" на эту готовность к чуду, то она неизбежно порождает эмоцию, которая резко либо принимает, либо отвергает эту веру. Во всех событиях в той или в иной форме присутствует эмоциональное ожидание..

Здесь я бы хотела привлечь внимание к возможности недоразумений вокруг термина "синхронистичность". Данный термин характеризуется как одновременное возникновение двух событий, связанных не причинно, а по смыслу. Поэтому используется общая концепция «синхронистичности». А конкретно в смысле совпадения во времени двух или более причинно не связанных между собой событий, которые имеют одно и то же или сходное значение. Эту концепцию не следует путать с "синхронностью", которая просто означает одновременность протекания двух событий.

Стало быть, **синхронистичность означает одновременное протекание определенного психического состояния с одним или несколькими внешними событиями, которые выглядят смысловыми аналогами моментального субъективного состояния — и, в определенных случаях,**

**наоборот.** Два примера по-разному иллюстрируют это положение. В случае со скарабеем одновременность очевидна, но во втором случае очевидности нет. Стая птиц, действительно, вызвала смутный страх, но этому явлению можно дать причинное объяснение. Пациента определенно не могла заранее испытывать осознанный страх, который можно было бы сравнить с опасениями, потому что симптомы (боли в горле) не принадлежали к тем, что могут заставить дилетанта заподозрить неладное. Бессознательное, однако, зачастую знает больше сознания, вероятно, что бессознательное женщины уже учуяло опасность. Стало быть, если мы исключим психическое содержимое сознания, типа мысли о смертельной опасности, то мы получаем явную одновременность появления стаи птиц, в ее традиционном значении, и смерти супруга этой женщины. Психическое состояние женщины, не принимая в расчет возможное, но недоказуемое возбуждение бессознательного, представляется зависимостью от внешних событий. Тем не менее, психика женщины была задействована еще до того, как стая птиц села на ее дом и была замечена ею. Поэтому, вероятно, что в ее бессознательном действительно сложился комплекс. Стая птиц, как таковая, имеет традиционное значение в ворожбе. Это значение явно присутствует в толковании самой женщины и потому похоже на то, что птицы как бы представляли бессознательное предчувствие смерти. Врачи Романтического Периода, скорее всего, заговорили бы о "притяжении" или "магнетизме". Но, как я уже говорил, таким феноменам нельзя дать причинное объяснение, если только не впасть в самые фантастические ad hoc гипотезы.

Истолкование птиц, как зловещего предзнаменования, как мы знаем, было основано на двух предыдущих совпадениях такого рода. Его еще не было во время смерти бабушки. Там совпадение заключалось только в смерти и появлении стаи — птиц. И тогда, и в момент смерти матери женщины, совпадение было явным, но в третьем случае оно подтвердилось когда умирающего принесли домой.

Упомянув этого имеют важное значение для понимания концепции

синхронистичности.

Возьмем другой пример: Один мой знакомый увидел во сне во всех подробностях внезапную смерть друга. В то время мой знакомый находился в Европе, а его друг — в Америке. На следующий день пришла телеграмма о смерти друга, а через десять дней — письмо, в котором описывались подробности смерти. Выяснилось, что смерть наступила по крайней мере за час до сновидения. Знакомый в тот день лег поздно и не заснул до часа ночи. Сновидение посетило его примерно в два часа. Сновидение не было синхронно смерти. Ощущения такого рода часто случаются либо чуть до, либо чуть после самого события. Он упоминает об очень примечательном сновидении, которое посетило его весной 1902 г., когда он находился на Бурской войне. Ему приснилось, что он стоит на вулкане. Дело происходило на острове, который снился ему и раньше где угрожало катастрофическое извержение вулкана.. Придя в ужас, он захотел спасти четыре тысячи жителей этого острова. Он попытался связаться с французскими властями на соседнем острове, чтобы они прислали для спасения жителей все имевшиеся в наличии корабли. В этом месте в сновидении начали появляться типичные мотивы отчаянной спешки и опоздания, и все это время в его голове звучала фраза: "Четыре тысячи людей погибнут, если...". Несколько дней спустя Данн получил с почтой экземпляр "Дейли Телеграф", и в глаза ему бросились заголовки:

"Катастрофическое извержение вулкана на Мартинике""Город сметен с лица земли""Огненная Лавина""По некоторым оценкам погибло более 40 000 человек"

Сновидение посетило Данна не в момент самой катастрофы, а только тогда, когда газета с новостями уже находилась в пути к нему. Когда он читал ее, он принял число 40 000 за 4000. Эта ошибка переросла в парамнезию, поэтому каждый раз, когда он рассказывал это сновидение, он говорил 4000 вместо 40 000. Только пятнадцать лет спустя, когда он скопировал статью, он обнаружил ошибку. Его бессознательное знание сделало при чтении ту же самую ошибку, что и он.

Тот факт, что сновидение посетило его незадолго до поступления новостей, является вполне распространенным явлением. Нам часто снятся люди, от которых мы со следующей почтой получаем письмо. В нескольких случаях мне удалось точно установить, что в момент сновидения письмо уже лежало в почтовом отделении адресата.

Синхронистические события покоятся на одновременном существовании двух разных психических состояний. Одно из них является нормальным, вероятным состоянием (то есть таким, которому можно дать причинное объяснение), а другое, критическое ощущение, причинно никак не связано с первым. В случае с внезапной смертью критическое ощущение не может быть немедленно признано "экстрасенсорным восприятием"; оно может быть названо таковым только впоследствии. Но даже в случае со "скарабеем", непосредственно ощущаемым является психическое состояние или психический образ, который отличается от образа из сновидения только тем, что в его реальности можно убедиться немедленно. В случае со стаей птиц женщина находилась в состоянии неосознанного возбуждения или страха, который для меня был вполне осознанным и заставил меня послать пациента к кардиологу. Во всех этих случаях, будь-то пространственного, будь-то временного ЭСВ, мы обнаруживаем одновременность нормального или обычного состояния с другим состоянием или ощущением, которое причинно не связано с первым, и объективное существование которого может быть подтверждено только впоследствии. Это определение следует помнить особенно тогда, когда речь идет о будущих событиях. Они явно не синхронные, а синхронистические, поскольку они ощущаются как психические образы в настоящем времени, как будто объективное событие уже существует.

**Неожиданно содержимое, которое прямо или косвенно связано с каким-то объективным внешним событием, совпадает с обычным психическим состоянием синхронистичности. К Юнг утверждает что мы имеем дело, с одной и той же категорией событий, вне зависимости от того, будет ли проявляться их объективность отдельно от моего сознания в**



## **пространстве или во времени.**

Эта точка зрения подтверждается результатами Рейна, на которые не влияли изменения ни пространства, ни времени. Пространство и время, концептуальные координаты тела в движении, вероятно, являются по сути адекватными (поэтому мы и говорим о длинном или коротком "временном пространстве"), а Филон Иудейский много веков тому назад сказал, что "продолжением небесного движения является время".

"Синхронистичность в пространстве с таким же успехом может пониматься, как восприятие во времени. Однако, во времени нелегко понять в качестве пространственной, потому что мы не можем себе представить какое-либо пространство, в котором объективно присутствуют будущие события, которые могут ощущаться как таковые, посредством уменьшения этого пространственного расстояния. Но поскольку опыт показал, что при определенных условиях пространство и время могут быть сведены почти к нулю, то причинность исчезает вместе с ними. Причинность связана с существованием пространства и времени, а также с физическими изменениями, и заключается в последовательности причины и следствия. Поэтому синхронистические феномены, в принципе, не могут быть связаны ни с какими концепциями причинности. Взаимосвязь "совпадающих по смыслу факторов" обязательно должна восприниматься, как акаузальная.

## **РАЗДЕЛ № 5**

### **ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ ПРИЧИНА ЗНАНИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ**

#### **5.1. ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНЫЙ ОПЫТ С. ГРОФА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА.**

Желая отыскать доказуемую причину, мы очень даже склонны заменить таким понятием как "трансцендентальная причина". Но "причиной" может быть только величина, которую можно "продемонстрировать". "Трансцендентальный" и "причина" — это несовместимые понятия, ибо ничто трансцендентальное по определению не может быть доказуемо или "продемонстрировано"

**.Трансцендентность** (от лат. *transcendens* – превосходящий, выходящий за пределы) — это всё то, что выходит за пределы познания мира через органы чувств; предмет метафизического и религиозного учения. Антонимы слова **трансцендентный** — эмпирический, познаваемый, опытный

. Трансцендентный опыт – это опыт, выходящий за пределы познания и ситуаций текущей жизни. Такой опыт возможен в результате расширения сознания трансовыми практиками или вхождения в измененное состояние сознания через дыхательные упражнения, такие как холотропное дыхание (метод трансперсональной психотерапии, заключающийся в гипервентиляции легких за счет учащенного дыхания). Про прием наркотических веществ не пишу, ибо это не моя зона интереса. Огромное количество информации о трансцендентном опыте можно почерпнуть из книг Станислава Грофа, чешского психиатра, психолога, много лет проработавшего в Америке, основоположника направления трансперсональной психологии.

Если мы не хотим подвергнуть риску гипотезу аказуальности, тогда у нас нет альтернативы, кроме как объяснить синхронистические феномены простой случайностью, что противоречит результатам экспериментов Рейна по ЭСВ и другим хорошо подтвержденным фактам из парапсихологической литературы. Или мы скатываемся в рассуждения, о которых я говорил выше, и должны подвергнуть критике наши основные принципы объяснения, сказав, что время и пространство являются постоянными в любой данной системе только тогда, когда они измеряются без учета психического состояния. Это регулярно и происходит во время научных экспериментов. Но когда событие наблюдается

без экспериментальных ограничений, на наблюдателя легко может оказать воздействие эмоциональное состояние, которое изменяет пространство и время путем "сжатия".

Каждое эмоциональное состояние вносит в сознание изменения, которые Жане назвал *abaissement du niveau mental*; то есть имеет место определенное сужение сознания и соответствующее усиление бессознательного, что, особенно в случаях сильного аффекта, заметно даже дилетантам. Тонус бессознательного повышается.

Сознание оказывается под воздействием инстинктивных импульсов и содержимого бессознательного. Ими, как правило, являются комплексы, единственной основой которых является архетип, "инстинктуальный паттерн". В бессознательном содержатся подсознательное восприятие и забытые образы-воспоминания, которые не могут быть воспроизведены в настоящий момент, и, может быть, не будут воспроизведены никогда. В содержимом подсознания мы должны различать восприятие, которое я назвал бы необъяснимым "знанием", или "непосредственностью" психических образов.

Если чувственное восприятие может быть связано с вероятными или возможными чувственными раздражителями, которые находятся ниже порога сознания, то это "знание", или "непосредственность" образов бессознательного либо не имеет никакой познаваемой основы, либо мы обнаруживаем, что существуют познаваемые причинно-следственные связи с определенным, уже существующим, и зачастую архетипическим содержимым.

Образы находятся в аналогичной или эквивалентной (то есть смысловой) связи с объективными происшествиями, не имея познаваемой или хотя бы постижимой причинной связи с ними. Как может отдаленное во времени и пространстве событие создать соответствующий психический образ, когда передача необходимой для этого энергии вообще не укладывается в нашей голове? Тем не менее, каким бы непостижимым это не казалось мы, в конце концов, вынуждены предположить, что в бессознательном существует что-то вроде априорного знания или "непосредственности" событий отсутствует какая

причинная основа. В любом случае, наша концепция причинности не годится для объяснения этих фактов.

Принимая во внимание сложность ситуации, имеет смысл подвести итог приведенным выше аргументам, а сделать это лучше всего можно с помощью примеров. Рассказывая об экспериментах Рейна, я высказал предположение, что из-за напряженного ожидания или эмоционального состояния "объекта", уже существующий, правильный, но находящийся в бессознательном, образ результата дает возможность сознанию сделать больше, чем предполагается, точных попаданий.

Сновидение со скарабеем — это поднимающееся из бессознательного осознанное представление, уже существующий образ события, которое произойдет на следующий день, то есть рассказа о сновидении и появлении хруща. В бессознательном жены моего скончавшегося пациента присутствовало знание того, что смерть уже близка. Стая птиц вызвала соответствующие образы-воспоминания и, соответственно, страх.

Так же сновидение где он увидел смерть друга посетило одновременно с самим происшествием.

Значит оно возникло из **уже существовавшего в бессознательном знания об этом событии.**

Во всех этих и других, им подобных, случаях присутствует не поддающееся причинному объяснению априорное знание ситуации, которая не может быть познана в данное конкретное время.

Стало быть, синхронистичность состоит из двух факторов:

а) Находящийся в бессознательном образ проникает в сознание либо непосредственно (то есть, буквально), либо косвенно, в форме сновидения, мысли, предчувствия или символа,

б) Объективная ситуация совпадает с этим содержимым. Как первый, так и второй фактор вызывают недоумение. Каким образом возникает образ в бессознательном, и каким образом возникает совпадение? Я очень хорошо понимаю, почему люди склонны сомневаться в реальности этих вещей. В

данном случае, я только задаю вопрос. Далее в этой работе я попытаюсь на него ответить.

## 5.2. РОЛЬ МАГИЧЕСКОГО В ПАТТЕРНАХ ПОВЕДЕНИЯ

Что касается роли, которую играет эмоция в протекании синхронистических событий, то я должен сказать, что это совсем не новая идея. Она была известна уже Авиценне и Альберту Великому. **Альберт Великий пишет о магии:**

У него обнаружен поучительный рассказ [о магии] в Liber sextus naturalium Авиценны, где говорится, что человеческой душе присуща определенная способность изменять вещи, благодаря которой **душа подчиняет себе другие вещи, особенно когда она испытывает большую любовь или ненависть**, или что-то в этом роде.

Поэтому, когда душу человека охватывает сильная страсть любого рода, то, и это можно доказать экспериментальным путем, она [страсть] подчиняет вещи [магическим] образом и изменяет их так, как ей угодно. В течение долгого времени К Юнг не верил в это. Но после прочтения книг по колдовству, знакам и магии, он обнаружил, что эмоциональность человеческой души является главной причиной всех этих вещей. В силу своей эмоциональности, душа изменяет свою плотскую субстанцию и плотскую субстанцию желаемых и в подходящий час, или астрологическая ситуация, или другая сила совпадают с этой сильной эмоцией, и [в результате] мы верим, что это душа совершила то, что, на самом деле, было совершено этой силой...

.. Любой, кто хочет научиться секретам, как делать и как уничтожать эти вещи, должен знать, что **любой человек может магически повлиять на любую вещь, если его охватит сильная страсть...** и он должен совершить это с теми вещами, на которые указывает душа, в тот момент, когда страсть охватывает его.

Ибо душа в это время настолько жаждет сделать это дело, что она сама выхватывает самый важный и самый лучший астрологический час, который

также управляет вещами, годящимися для этого дела... Стало быть, это душа испытывает более острое желание, это она выполняет работу более эффективно, и это ей больше нравится то, что получается в результате... Таким вот образом душа производит все, чего очень сильно хочет. Все, что душа делает с этой целью, обладает мотивирующей силой и действенностью для того, чего душа желает.

Из этого текста ясно следует, что **синхронистические ("магические")** происшествия зависят от эмоций. Естественно, что Альберт Великий в духе своего времени объясняет это наличием у души магической способности, не задумываясь над тем, что психический процесс "подстроен" точно так же, как и совпадающий с ним образ, который ожидает внешнего физического процесса

. Этот образ рождается в бессознательном и потому принадлежит к тем cogitationes quae sunt a nobis independents(размышления, которые от нас не зависят-лат), которые, с точки зрения Арнольда Гелинка, порождены непосредственно Богом, а не нашим мышлением.

Гете представляет синхронистические события таким же "магическим" образом. Так, в своих беседах с Эккерманом, он говорит: **"Каждому из нас присущи электрические и магнетические силы, которые наподобие настоящего магнита что-то притягивают или отталкивают, в зависимости от того, приходят они в соприкосновение с одинаковым или противоположным"**.

## РАЗДЕЛ №:6.

ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.

6.1.ОСОБЕННОСТИ МЕНТАЛЬНОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

.  
Тренера и спортсмена высших достижений объединяет одна цель – ПОБЕДА, любой ценой. Какие возможности имеет спортивная психология ?

Путь к желанной победе любой ценой тернистый , многогранный, длительный не предсказуемый.. То радость от успеха, то огорчение от проигранного очка, все может оказывать негативное влияние на психологическое состояние спортсмена.

Анализ проведенных исследований, опыт работы в спорте высоких достижений показывают, что один из эффективных методов в психорегуляции является ментальная тренировка .

Ментальный подход подразумевает пространство отвлеченных мыслей (абстрактное построение их), а затеет разум.

Поскольку, мы состоим из физического тела ( био) и из психического (астрального тела) , то психическое это мир эмоций, воображений, желаний, образ картин и это управляет нашим поведением, порывами , страстями . Поэтому если натренировать ЭНЕРГИЮ своей МЫСЛИ, то можно заставить вращаться предметы, заходить за пределы своих возможностей, расширяя свои границы как физических, так и психических возможностей.

Воздействие на металную и эмоциональную сферу происходит через вторую сигнальную систему, где раздражителями являются :

- слово,
- вербальные образы,
- наглядные образы,
- мысль,
- речь ( внутренняя и внешняя).

Принцип работы этой системы на бессознательном уровне может быть представлен формулой:

« ОБРАЗ- ЭНЕРГИЯ-+ЭНЕРГИЯ-ОБРАЗ».

При этом внимание спортсмена направленно внутрь себя, и конкретная форма внушения воздействует на подсознание , сверх сознания по принципу :

« ВИЖУ- СЛЫШУ-ЧУВСТВУЮ- ПОНИМАЮ».

Для эффективного использования тренером ментальной тренировки, необходимо ему знать закономерности и методику, требования проведения ментальной тренировки .

1. Тренеру знать :

-тип нервной системы спортсмена( динамику протекания его нервных процессов);

:-уровень когнитивных процессов, направленность спортсмена;

- доминирующие установки личности, эмоциональную устойчивость спортсмена..

2. Использовать психодиагностику спортсмена.

. Необходимо тренеру, изучить индивидуальные особенности спортсмена такую как наличие **интроверсии** и **экстраверсии**, что «характеризует предрасположенное реагирование психики индивида. Определяет не только образ действия спортсмена, но и вид субъективного опыта, характер бессознательной компенсации».

У **ЭКСТРАВЕРТА** психическая энергия почти вся направлена в сторону объекта, поэтому он больше ориентирован на то, что происходит вне его. Он не только легко вступает в общение, но и может соотносить свои личностные суждения с мнениями других. В деловом общении экстраверт активен, деятелен, его волевой импульс направлен на партнера. Он даже склонен идти на риск, но зависимость от внешних условий, объективных факторов ситуации всегда ограничивает его возможности.

Для **ИНТРОВЕРТА** характерно некоторое негативное отношение к объекту. Он больше ориентирован на свои собственные ощущения и оценку объекта, чем на сам объект как таковой. Психическая энергия направлена вовнутрь, она рефлексивна. В деловом общении он старается отгородиться от обилия



информации, исходящей от партнера, и в своих решениях и поступках ориентируется на собственные установки.

У ЭКСТРАВЕРТА ведущим является правое полушарие головного мозга, так как оно ориентировано на текущее время и пространство.

У ИНТРОВЕРТА— левое полушарие, связанное с внешним миром более опосредованно.

Типология Юнга, включающая интровертированную и экстравертированную установки психики личности, была им дополнена: он ввел внутри этих типов дополнительные различия четырех психических функций: мышления, эмоции, ощущения, интуиции. Соответственно он выделил: мыслительный, эмоциональный, ощущающий и интуитивный типы

. Каждый из этих типов личности ориентирован в своей деятельности на соответствующие психические функции.

. Представим Вашему вниманию характеристики функций типологий личности К.Юнга

1.МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ тип склонен анализировать информацию, требователен к своему партнеру, предпочитает скрывать собственные эмоции и чувства.

2.ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, напротив, воздействует на партнера своими эмоциями и сам легко поддается такому воздействию. Он более склонен идти на компромиссы, но обидчив и пользуется этим, воздействуя на партнера.

3.ОЩУЩАЮЩИЙ быстро ориентируется в ситуации делового общения, уверен в себе, реалистичен и не склонен заключать такие соглашения, которые не обещают практических результатов.

4. ИНТУИТИВНЫЙ тип долго размышляет при принятии решений, колеблется, сомневается, проявляет беспокойство относительно будущей реализации делового соглашения.

Понятие К Юнга *АКАЗУАЛЬНОГО* предполагает связующий принцип **СИНХРОННОСТИ**, Оно обозначает осмысленные совпадения событий, разделенных во времени и пространстве.

По его определению, синхронность в силе, когда «определенное психическое состояние имеет место одновременно с одним или несколькими внешними событиями, которые возникают как значимые параллели к текущему субъективному состоянию».

Синхронно связанные события явно соотносятся тематически, хотя между ними нет линейной причинной связи.

Например, вы подумали о человеке, которого давно не видели, и он неожиданно появляется перед вами или звонит вам издалека; или неожиданно у вас возникает состояние страха, и вы вскоре оказываетесь свидетелем или участником какого-либо случая и т. п.

Феномен синхронности, по мнению Юнга, состоит в том, что любой психоидный архетип (связь в поведении биологии и духовности) имеет тенденцию локализации только в отдельной личности, но и воздействовать на ее ближайшее окружение «через восприятие мельчайших признаков данного аффекта». Здесь обнаруживается коллективная природа психоида архетипа.

Например, при общении с деловым соперником, обладающим активированным бессознательным содержанием (к примеру, эмоционально окрашенными ощущениями страха, угрызениями совести), возможны параллельное проявление таких же психических переживаний и у другого партнера, который склонен неосознанно приписывать эти моральные реакции себе самому.

Возможное объяснение явлений «синхронности» — наличие бессознательной взаимосвязи человека с другими людьми, с архетипами коллективного бессознательного, физическим миром и информационным полем человечества и космоса, с прошлыми, настоящими и будущими событиями.

Новаторские идеи Юнга получают свое дальнейшее развитие и подтверждение в современных исследованиях трансперсональной психологии. Он предлагает свои понятия личности, отношение к телу, социальные отношения, воля, эмоции, интеллект, самость, эмоции, отношение к помощи.

#### .ТАБЛИЦА ПОНЯТИЙ ПО К, ЮНГУ

<p>Понимание личности</p>	<p>Личность (душа человека) состоит из трех взаимодействующих структур: сознания (Эго), индивидуального бессознательного и коллективного бессознательного. Развитие личности — это динамический процесс, эволюция на протяжении всей Жизни как результат стремления различных компонентов личности к единству, интеграции, гармонии, целостности, обретению Самости. <b>Индивидуализация</b> — развитие личности, динамичный процесс интеграции многих противодействующих внутри личности сил и тенденций, в результате чего достигается полное развитие и выражение всех элементов личности — самореализация.</p>
<p>Отношение к телу</p>	<p>Тело не самостоятельное начало, а выражение психических переживаний, т. е. телесное и духовное находятся в единстве. Значимость телесных переживаний полностью соответствует тому, как они представлены в психике.</p>
<p>Социальные отношения</p>	<p><b>Социальные отношения</b> — материал для заполнения архетипов. Форму этому материалу задают архетипы, т. е. социальные отношения не являются доминирующими. Развитие личности — это индивидуализация, т. е. путь к Самости, но одновременно это связано с углублением в коллективное бессознательное.</p>
<p>Воля</p>	<p>Проявление волевой энергии как приобщение к культуре. Воля может оказывать воздействие на бессознательное, хотя и не прямо.</p>
<p>Эмоции</p>	<p>Значимость эмоций определяется их связью с архетипами. <b>Эмоции</b> — проявление бессознательного. Это</p>

	<p>своеобразный посредник между психикой и телесной жизнью. Они выступают как энергетическая сила, позволяющая определить успешность процесса индивидуализации. Сильные эмоции — источник развития личности.</p>
Интеллект	<p><b>Интеллект</b> — сознательная функция, поэтому он имеет ограничения. Интеллектуальные объяснения никогда не могут быть полными. Интеллект дополняется интуицией (интуитивная функция основана на бессознательном материале).</p>
Самость	<p><b>Самость</b> — центральное образование в психике человека. Это — динамическое равновесие взаимоисключающих сил: экстра- и интроверсии, сознательного и бессознательного; мужского и женского начал. Такое равновесие предполагает полноту переживаний своего бессознательного. Путь к Самости никогда не бывает завершен, так как личность неподвластна описанию, полному осознанию. Развитие Самости — главная цель жизни человека</p>
Отношение к психотерапевтической помощи	<p>Психотерапия Юнга — одна из наиболее популярных в мире. Она предполагает два этапа: 1. Аналитический включает две фазы: • начальная фаза — признание анализируемого материала; • вторая — толкование, интерпретация материала (пациент зависит от терапевта). 2. Синтетический (пациент становится независимым от терапевта) включает: • фазу обучения (материал прошлого применяется к сегодняшнему дню); • фазу трансформации — мини-индивидуализации (достигается новое понимание проблем своей личности).</p>
<p>Психотерапевтическая помощь и эффективное воздействие ментального подхода в тренировочной деятельности следует начинать с психодиагностики спортсмена Предлагаются некоторые методы изучения особенностей ментальной сферы спортсмена.</p>	

6.2 Данный тест был разработан американскими психологами А.Уэссманом и Д. Риксом. Данная методика применяется для выявления самооценки эмоционального состояния и степени бодрствования. Выбранные ответы спортсменов в 1-3 разделах способны указать на то, что в определенный

данный момент чувствовали баскетболистки - тревогу/спокойствие, подъем/депрессию. Но эти разделы не отображают других эмоций. По 4 разделу утверждения характеризуют убеждения спортсмена, касающихся его возможностей. Оценка четырех показателей определяется по балльной системе.

Этот тест позволяет оценить какое из настроений у спортсменов в момент заполнения анкеты преобладает больше всего – обычное, эйфорическое, негативное .. Выполняется три раза в течении всего эксперимента. Одно из состояний определяется по выявленным высоким баллам, которые прикреплены к анкете. Всего в опроснике было предоставлено 21 вопросов.

### 3.Определение уровня тревожности – тест Спилбергера-Ханина.

Состоит из 20 вопросов, которые на определение состояния тревожности, реактивной или ситуативной тревожности. Реактивная (ситуативная) тревожность – состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, напряжением, озабоченностью, нервозностью в конкретный момент обстановки. Данный тест нужно внимательно прочитать и зачеркнуть те цифры, которые указывают на ваше состояние в данный момент. В конце подсчитываются общее количество баллов по каждой из шкал, затем показатели сравниваются с нормативными показателями.

### 4.Определение психической надежности спортсмена.

Этот тест характеризует выявление психологических особенностей спортивной деятельности спортсмена. Предлагалось 22 фразы (вопрос), на которые следовало ответить одним из трех вариантов ответов: "да", "нет", "наоборот" (противоположное чувство). Спортсмены заполняли анкету 3 раза с момента начала эксперимента и до его завершения, в зачёт брали наихудшие результаты, где оценки достигали знака «-». Это говорит о том, что у спортсмена понижен уровень надежности

Проведенная психодиагностика, позволяет определить тренеру оптимальные методы работы, выбрать нужный компонент в структуре

ментальной тренировки.

.СТРУКТУРА ментальной тренировки может быть в форме:

- аутогенной тренировки,
- идеомоторной тренировки,
- НЛП (нейролингвистическое программирование)
- беседы (психоанализ состояния)

### 6.3 .АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА,

Аутогенная тренировка помогает тренеру снять у спортсмена лишнее волнение, появляющиеся в различных жизненных ситуациях, помочь восстановлению и достижению благоприятных состояний.. Ее основа - САМОВНУШЕНИЕ выводит спортсмена из состояния тревожно-выжидательной пассивности и делает сильным и активным борцом за достижение желаемого.

АТ обеспечивает спокойствие, невозмутимость, хладнокровие и выдержку благодаря общей психической стабилизации. При аутогенной тренировке спортсменов очень важно научиться вызывать в себе чувство радости от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и победе.

Рекомендуемые формулы:

- Тренировки (выступление) дают радость и свободу.
- Тренировка доставляет удовольствие.
- Тренироваться приятно, я тренируюсь систематически.
- Я справлюсь.
- Я тренируюсь с большой охотой.
- Я бегу плавно, свободно и мягко.
- Я толкаю резко и сильно.
- Я стартую легко и быстро.
- Я прыгаю свободно, далеко и легко.
- Я прыгаю свободно, высок

## Условия проведения АТ:

Находиться в тихом месте; сесть удобно, в расслабленном положении;  
сконцентрировать свое внимание на одной определенной мысли или на слове;

- не стремитесь к достижению какого-либо результата. Это помогает концентрировать внимание и снижает мышечное напряжение.

- Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и расслабьтесь.

- Поднимите руки, вытяните их перед собой, крепко сожмите руки в кулаки. Обратите внимание на неудобное напряжение кистей и пальцев. Задержите это напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» его и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте кисти. Обратите внимание, как на смену напряжения и дискомфорт. В кистях приходит расслабление и удовлетворение. Обратите внимание на разницу между ощущениями напряжения и расслабления. Сконцентрируйтесь на полном расслаблении кистей в течение 10-15 с.

- Напрягите мышцы плеч в течение 5 с, акцентируя внимание на напряжении. Наполовину «сбросьте» напряжение и задержите еще на 5 с, снова акцентируя внимание на напряжении. Теперь полностью расслабьте мышцы плеч в течение 10-15 с, обращая внимание на развитие расслабления. Пусть ваши руки «висят» вдоль туловища.

- Согните пальцы ног как можно больше. Через 5 секунд расслабьте их наполовину и задержите напряжение еще на 5 с. Теперь полностью расслабьте пальцы ног, обращая внимание на распространяющееся чувство расслабления. Продолжайте расслаблять пальцы ног еще 10-15 с.

- Направьте пальцы ног от себя, напрягая мышцы ступней и икр. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы ступней и бедер в течение 10-15 с.

- Вытяните ноги и приподнимите их на 6 дюймов от пола, напрягите

мышцы верхней части бедер. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы бедер. Концентрируйте внимание на мышцах ступней, икр и бедер в течение 30 с.

- Напрягите как можно сильнее мышцы живота в течение 5 с, концентрируя внимание на напряжении. Сократите напряжение наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы живота. Обратите внимание на чувство расслабления, распространяющееся до тех пор, пока вы полностью не расслабите мышцы живота.

- Чтобы напрячь мышцы груди и плеч, сложите ладони вместе и надавливайте одной на другую. Задержите напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» и задержите еще на 5 с. Расслабьте мышцы и концентрируйте внимание на расслаблении до полного расслабления мышц. Акцентируйте внимание также на мышечных группах, которые перед этим подвергались расслаблению.

- Прижмитесь спиной к полу как можно сильнее и напрягите мышцы спины. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите его наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы спины и плеч, акцентируя внимание на распространении расслабления в этом участке.

- Расслабив туловище, руки и ноги, напрягите мышцы шеи, наклонив голову вперед до касания подбородком груди. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и задержите еще на 5 с, затем полностью расслабьтесь. Акцентируйте внимание на расслаблении мышц шеи.

- Стисните зубы и ощутите напряжение мышц челюсти. Через 5 с. сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Слегка приоткрыв рот, расслабьте мышцы рта и лица. Концентрируйте внимание на полном расслаблении этих мышц в течение 10-15 с.

- Наморщите лоб и кожу черепа как можно сильнее, через 5с.



сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы лба и черепа, концентрируя внимание на ощущении расслабления по сравнению с предыдущим ощущением напряжения. В течение 1 мин акцентируйте внимание на расслаблении всех мышц тела.

Контролируемое ключевыми словами расслабление — конечная цель прогрессивного расслабления (релаксации).

Релаксация это достижение расслабления глубоких мышц.

Большую роль в этом играет дыхание. Выполните серию коротких вдохов (приблизительно 1 вдох в 1 с) до наполнения грудной клетки.

Задержите дыхание на 5 с. Затем медленно выдыхайте в течение 10 с. Мысленно произнося ключевое слово «расслабиться» или «успокоиться». Повторите всю процедуру не менее 5 раз.

#### 6.4 МЕНТАЛЬНАЯ ВЕРБАЛИЗАЦИЯ.

.БЕСЕДА ( психоанализ состояний спортсмена) можно рассматривать и как психотерапевтический инструмент.

Данный метод является средством вербализации, осмысления, осознания, трансформации индивидуального опыта. Функция беседы— помощь спортсмену в процессах восстановления благоприятного состояния, достижении личностного роста.

Одним из основных критериев отнесения беседы к определенной задаче являются особенности предварительно подготовленного плана (программы и стратегии). Характер такой беседы-тактика. Под программой и стратегией подразумевают:

- составленный психологом или тренером план, в соответствии с целями и задачами беседы;
- набор смысловых тем и последовательность движения между ними.

В стандартизированной беседе, план более строг, конкретен. Набор и форма вопросов определена тренером. Тактика в этом случаи может быть жесткой и ограниченной. Стандартизация беседы означает также и то обстоятельство, что

инициатива в ней перемещается на сторону тренера, задающего вопросы.

Полностью контролируемая беседа предполагает жесткую программу, стратегию и тактику.

Свободная беседа характеризуется отсутствием заранее сформулированной программы, наличие инициативной позиции в беседе, с кем она проводится.

Общие требования, беседе:

- Тренер или психолог должен иметь перед собой четкую и конкретную цель беседы, но эта цель не должна быть известна спортсмену

- Тренер или психолог должен подготовить программу беседы и подробную разработку ее тактики (системы и типов вопросов), вопросы, составленные должны соответствовать целям беседы, их необходимо запомнить.

- Перед проведением беседы необходимо установить с тренером или психологом доверительные отношения.

С помощью беседы можно вывести спортсмена из состояний подавленности, фрустрации, эмоционального выгорания, страха, фобии, и другие неблагоприятные состояния..

В ментальной беседе могут быть ряд вопросов и комментарии к вопросам. Задаются тренером спортсмену по следующему алгоритму:

1.вопрос спортсмену: « Что раздражает ? Затем следует комментарий тренера «Мне кажется, я понимаю, что вы имеете ввиду»...

-2.вопрос. Уточняем сказанное спортсменом, затем следует комментарий тренера «Я думаю, я поняла, как»ой смысл вы вложили в эти слова»

3. вопрос к спортсмену. Представьте свои трудности, с которыми сталкивались,» затем комментарий тренера. « Я никогда не была в подобной ситуации, но после вашего рассказа я осознала»

-4. вопрос к спортсмену. « Вспоминайте, когда возникала у Вас проблема; что мешало решить данную ее? Затем комментарий тренера «По-

моему, я понимаю, насколько вам было трудно».

5. вопрос к спортсмену «- Мысленно поговори с собой. Затем комментарий тренера «Я вижу, что вам действительно было неловко в тот момент, когда».

-Вначале беседы спортсмену нужно абстрактно отвлечься от всего и сосредоточиться на вопросе тренера.

- далее, осознанно подумать о появившейся проблеме и мысленно ее решить с помощью представления, воображения. Таким образом, спортсмен учится осознанно управлять свое поведение и направлять в положительное состояние, адекватное самочувствие.

#### 6.5.ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА.

.При использовании ИДЕОМОТОРНОЙ тренировки эффект достигается в результате связи мысли и движения, представление о движении. Ментальная основа идеомоторной тренировки - пик совершенства. Двигательный навык основан на включенности спортсмена в акт идеомоторного тренинга своих двигательных представлений, мысленного воспроизведения. Образ движения (представление о движении) вызывает ЭТО движение, что проявляется в идеомоторных актах — микро движениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом. Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо пользоваться сознательно, активно основные положения.

1.Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

2.Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

3.Третье положение - надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других -

непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика.

В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

4. Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплетки, заснятой рапид метод Замедленное осмысление технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

5. Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

6. Шестое положение - во время идеомоторного осмысления движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

. Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В добавление к мысленному представлению

своих движений путем визуальных представлений большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения.

Очень важно для спортсмена иметь в своем арсенале способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. А это также отдельный аспект спортивной тренировки. Многие тренеры помогают своим воспитанникам заблаговременно вывести на необходимый уровень напряжение соответствующих мышечных групп. Спортсмены, которым необходимо повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в ответственных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, надо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях.

Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать гимнастам, акробатам, поскольку для них очень важно уметь осознавать и представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент действия. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения.

Развивая свои способности к образному представлению тех или иных ситуаций, вы через некоторое время обнаружите, что легко можете воспроизводить их в своей памяти. Вместо того, чтобы запоминать группы отдельных образов, а уже потом создавать из них в своем сознании целые картины, вы, напротив, можете видеть сразу полную картину действий в их развитии, а в случае необходимости вычленять из нее отдельные кадры.

Достижению успеха в идеомоторной тренировке способствуют следующие факторы: идеомоторная тренировка должна осуществляться только в состоянии активной деятельности; мысленно движения должны воспроизводиться в точном соответствии с ритмом реальных действий.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления ЭТО:

.-Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно - двигательными ощущениями спортсмена.

-. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облакаются в точные словесные формулировки.

-. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.

. -При овладении новым движением следует представлять его в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения.

. -Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.

.- Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.

Непосредственная подготовка к спортивному движению несет в основном психологическую направленность. Именно психическая готовность в короткое время непосредственной подготовки к движению в большей мере подвержена изменениям, чем функциональная или техническая.

Выделяется два этапа в непосредственной подготовке к движению. Задача

первого этапа сводится к улучшению функциональных возможностей спортсмена и работоспособности организма. На этом этапе используются следующие средства: ходьба, бег, прыжки. Это есть так называемая разминка.

Задачей второго этапа является установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы.

Для составления индивидуальных идеомоторных программ необходимо знать, какими мыслями должно быть занято сознание спортсмена. У большинства спортсменов в мыслительной деятельности центральное место занимает представление о предстоящем движении и тактическом действии.

Спортсмены высокой квалификации имеют четкие представления о технике хорошо освоенных движений. В содержание их входят: представления общего контроля движения в целом, пространственные параметры( амплитуда), временные( быстрота), пространственно- временные(темп), силовые(напряжение).

Большая часть спортсменов перед стартом стремятся представить основные моменты предстоящего движения, акцентируют внимание на точности воспроизведения силовых и мышечно-двигательных усилий заданной программы.

### **Принципы идеомоторной тренировки**

Идеомоторную тренировку в основном применяют высококвалифицированные спортсмены, которые пришли к убеждению ее необходимости в результате длительных эмпирических поисков. Низкой квалификации спортсмены не имеют навыков ее проведения.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов: последовательности, доступности, индивидуализации. Кроме них необходимо учитывать и следующие специальные принципы:

. Принцип мотивированной заинтересованности, предполагающий привитие спортсменам серьезного отношения к методу.

. Принцип универсальной эффективности. Идеомоторная подготовка эффективна во многих аспектах: обучении технике, настройке на выступление, воспитании творческого отношения к тренировочному процессу.

#### **6.6.. Нейролингвистическое программирование (НЛП)**

« НЛП» система техник и практик психологического характера, направленных на моделирование нужных субъективных реакций человека на внешние (объективные) факторы. Название методики указывает на способы воздействия и восприятия информации (сигналов): нейро – нервы и передача по ним сигналов от органов чувств в головной мозг; лингвистический – языковой, словесный; программирование – задание программы (реакции и поведения).

Эти техники являются как раз тем самым нейролингвистическим программированием, каким его представляет большинство людей. По сути, речевые техники предполагают употребление определённых фраз, изменение интонации, мимики и положения тела.

НЛП во многом строится именно на «отзеркаливание», на умении «скопировать» собеседника. Это нужно, чтобы стать для него «своим». И тогда он будет куда более восприимчив ко всему, что вы скажете

Технология НЛП способствует достижению совершенства и может считаться как наука и искусство, рассматривающее все составляющие человеческого опыта.

Антрополог Бейтсон создал схемы техник достижения успеха  
Пример успеха: благодаря использованию техники НЛП, был зафиксирован на Олимпийских играх Майкл О.Браун . Он завоевал золотую олимпийскую медаль. На шесть секунд улучшив, мировой



рекорд в заплыве на 1500 м вольным стилем, так как перед соревнованием в течение полутора часов по утрам выполнял упражнения НЛП. Применение комплексных упражнений избавляет спортсменов от вредных привычек, фобии(боязнь).

Начнем с рассмотрения речевых техник НЛП. Они часто употребляются в спорте, выступлениях политиков и просто в общении с людьми.

Эксперты, знающие методы нейролингвистического программирования, порой даже произносят такую фразу: «Говорим «якорь» — подразумеваем «НЛП», говорим «НЛП» — подразумеваем «якорь»». По сути, якорь – это триггер. Это то или иное место, песня, вещь и т.д., которые вызывают у личности сильные чувства из-за связи с воспоминаниями, переживаниями

. Человека в детстве увлекала художественная гимнастика и она провела в ней много времени. Воспоминания о тренировках вызывают давно потерянное чувство сказочности. Если бы она продолжала заниматься во взрослом возрасте, то могла бы оценить её как просто счастливое время. Пройти один раз и не возвращаться больше. Но именно из-за того, что она является ЯКОРЕМ, который позволяет почувствовать себя ребёнком, она может стабильно тратить по паре дней в каждом отпуске, чтобы пройти заново эти чувства. Уединиться и настроиться на эмоциональное переживание.

С такой целью проделываются следующие действия:

1. Максимально ярко и чётко представить раздражающую ситуацию. Это должна быть катастрофа в самых резких тонах. На этом этапе можно дать всю волю своим чувствам.

2. Теперь нужно обесцветить её, сделать тусклой и невзрачной, как чёрно-белую фотографию, которую изрядно потрепало время.

3. Далее нужно отодвинуть ситуацию как можно дальше от своего

восприятия.

4. Представить, как она удаляется к горизонту, пока не превратится в трудноразличимую точку.

5. Потом нужно всматриваться в неё. Попытаться различить все детали, пока это не надоест и не наступит усталость.

6. Заключительным шагом является нахождение позитивного в ситуации. Неважно, будет ли это вторичная выгода или утешение, что проблема испортила не всё. Но что-то положительное точно останется. Потеря телефона не делает человека нищим. Потеря работы может дать стимул на поиск нового места, возможно даже лучшего, чем старое. А ситуация со сгоревшей дачей утешает хотя бы тем фактом, что во время пожара не пострадал её владелец или родственники и друзья.

При помощи этого упражнения можно избавиться от привычки гиперболизировать возникшие на жизненном пути трудности руководствуясь, ПРИНЦИПАМИ технологии НЛП:

- Отбросить предрассудки;
- полностью включиться в работу;
- быть готовым отказаться от некоторых убеждений, которые стесняют свободу;
- проанализировать собственные бессознательные побуждения;
- проявлять терпение;
- прашивать себя: Что лучше? Что нужно? Где могу применять?

Условия достижения успеха, находятся в ЦИКЛИЧНОЙ ФОРМУЛЕ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, состоящей из четырех звеньев.

1 Звено. Четко определить, ЧТО НУЖНО. Осознать и ориентир на ЦЕЛЬ.

2 Звено. ДЕЙСТВУЙТЕ.

3 Звено. Контролируйте ( фиксируйте) происходящие изменения.

4 Звено. Будьте ГИБКИМИ.

При этом ЦЕЛЬ ставится конкретно. Цели нижнего конкретного уровня должны способствовать реализации целей среднего уровня, а те, в свою очередь делать осязаемым верхний уровень, соблюдая технологию ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ – это:

- Размышление (Что хотите получить).

-Запись своих планов на бумаге

-Действительно захотеть, почувствовать происходящее, получить удовольствие.

-Поверить в ЦЕЛЬ, довериться своей способности Ясно представлять и идти до победы

-Система реализации - цели кибернетическая (управляющая) система человека. Система регуляции у человека носит врожденный характер, что позволяет осуществлять регуляцию с максимальной высокой точностью. Но врожденные способности к сознательному достижению цели с мобилизацией подсознания. Для примера приведем некоторые технологии и их назначение.

: Технология НЛП «Слон-Муха»

Смысл этой техники в творческой визуализации. Образы возникнут при представлении себе невероятных сценарий, а внутренняя образность будет осуществлять мысли и намерения.

Правое полушария КГМ ( кора головного мозга) создает образность в процессе реализации цели при условиях:

-постановки цели работает кибернетическая система,

- мощные способы фиксации цели,

-интериоризация ( создание внутреннего образа),

- желаемый результат в мозгу, проигрывание сценария,
- сделать цель привлекательной, живой, подвижной,
- модель «изменения сознаний»,
- «внутреннее образное повторение»
- внутренняя ролевая игра

.Логическая верификация (от лат. Истинный + делать, проверка подтверждение. Метод доказательств каких – либо теоретических положений, алгоритмов, программ,, путем сопоставления с эталонами) осуществляется ЛЕВЫМ полушарием КГМ ,

#### Технология НЛП « Большая стирка»

Данная техника прекрасно работает, когда картинка медленно, но верно выводит человека из себя и всё время всплывает в памяти. Не дает спокойно жить. Если не помогают ни встречи с друзьями, ни уход в работу. Сначала нужно дождаться, когда негативное событие само всплывёт в памяти. Его не нужно вызывать искусственно. Гнать его, пытаясь спрятаться от этой проблемы. Тоже не стоит.

1.Надо мысленно представить эту проблему, как какое-нибудь пятно грязи на рубашке, а затем поставить это задачей и отстирать его.

2.Максимально использовать своё воображение.

3. В мыслях достать чан с водой, добавить туда наилучшее средство для чистки одежды и полностью оттереть это пятно. Представляйте, как оно будет постепенно тускнеть, пока не растворится совсем.

Это упражнение хорошо подходит при паранойе и навязчивых мыслях..

#### Технология НЛП «Мушкетёры 20 лет спустя»

Эта техника позволяет увидеть, насколько несущественны те проблемы, которые сейчас кажутся крайне важными. Как ни странно, но её практикует

множество людей, даже не догадываясь об этом.

1.Прежде стоит заново пережить волнующую ситуацию. Пусть это будет неудачная оценка за экзамен или поражения на соревнованиях, сути это не меняет.

2.Далее нужно представить себя через 20 лет. Это должно быть оптимистичное будущее, но при этом не оторванное от земли. Не стоит воображать себя самым богатым человеком, если нет никаких условий для реализации подобной мечты. Просто порадоваться прекрасной мечте.

3.Потом необходимо вспомнить волнующее сейчас переживание. После осознать, насколько оно может помешать насладиться жизнью через 20 лет. Велика вероятность, что через 20 лет будет уже совсем не до этого пустяка.

Это упражнение по своей сути направляет уже даже не столько на работу с восприятием, сколько на философское осмысление «Всё в этой жизни проходит»

Технология НЛП «Царь Соломон».

Упражнение наглядно демонстрирует простую истину. Мелкие повседневные неприятности в нашем вечно меняющемся мире достаточно быстро забываются. Не превращайте их в катастрофу грандиозного масштаба!

Лучшие книги по НЛП: Боб Боденхамер, Майкл Холл «НЛП-практик»

Джозеф О'Коннор «НЛП. Практическое руководство по достижению желаемых результатов»

Р. Бэндлер, Д. Гриндер «Из лягушек – в принцы»

Мэнли Холл «77 лучших техник НЛП»

Анвар Бакиров «Как управлять собой и другими с Нейролингвистическое программирование для изменения поведения людей, опробуйте эти техники на себе. Лишь улучшив с их помощью своё собственное восприятие реальности, приступайте к экспериментам с восприятием

окружающих.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Связь воспитания, обучения, развития в тренировочном процессе определяется сформированность ментальной сферы тренера.

Содержание, которого включают:

- Развитие когнитивных процессов, основ этических форм и навыков общественного поведения, нравственное осознание идейной убежденности, высоких мотивов деятельности, моральных чувств.

- самостоятельность мышления, разумность в решениях ответственность, обогащение социальными знаниями, стремление к познанию нового, развитие познавательных способностей и качеств;

- эстетическое, эмоциональное воспитание, стремление к самосовершенствованию, эстетическому поведению в отношениях, креативность;

- «профессиональная компетентность»:

владение деятельностью на уровне мастерства и способность совершенствовать профессиональное развитие; умение конструктивно сотрудничать, нести социальную ответственность, удерживать на высоком уровне имеющийся авторитет; гуманистической направленности в системе отношений; самовыражение и самореализация своего потенциала в спортивной деятельности;

и это указывает на ментальную зрелость тренера в профессиональной деятельности .

Отсюда и авторитет уважение к тренеру и перенос его качеств личности как человеческое достоинство, доверие, уважение, чуткость, культура , ответственность, человечность, которые проявляются в отношениях реализуемой в конкретном спортсмене.

ЗНАНИЯ факторов ментальной тренировки в работе тренера, условия позитивного восприятия, умение убрать чувство собственной неуверенности в себе, способность осознать фразы: « Я верю в себя»; «Я свободный»; «Я могу» « Я себе нравлюсь»; « Я совершенно уверен»; « Я контролирую ситуацию»; «Я силен и здоров»; «Я непобедим»; «Я лучше и лучше»; « Я достигну УСПЕХА».

На сознательном уровне должны присутствовать установки :

- Идти до конца, следовать предела; четко ЗНАТЬ, что хотите; УМЕТЬ наладить диалог между мозгами и мышцами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Батаршев А. В. Современные теории личности: Краткий очерк. - М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.

2. Бенсон, Найджел. Психология: графический путеводитель/ Рост н/Д: феникс 2012. – 170 с.

3. Богданова, ИЛ. Практикум по спортивной психологии / Под ред. ИЛ. Богдановой. - (ТТб., 2002. Учеб.пособие /. - М., 1999., 232с.

4. Бурлачук Л., Морозов С. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2003. - 528 с.

5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.

6. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. пособие для студ. вузов / Е.Н.Гогонов, Б.И. Мартыанов. -2-е изд., дораб. – М.: Академия. 2019. – 324с

7. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. - М.: Педагогическое общество России, 2003.-.382с..

8. *Зинченко В. П., Моргунов Е. Б.* Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М., 1994.-.299с.

9. Ильин Е. И. Психология спорта (серия «Мастера психологии») Питер, 2010. – 352с. Ил.

10. Крылова А. А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А. А. Крылова и Е. А. Маничева. - 2-е изд. - СПб., 2000.

11. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. - 2006 Ростов н/Д.

12. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.

13. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. – М., 2001.

14. Марцинковская, Т. Г. Стефаненко Психология развития : учеб. для студентов высш. психол. учеб. заведений / Т. Д. Марцинковская, Т. Г. Стефаненко и др.; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 2- изд., перераб. и доп. - М. : Академия. 2005.- 528с.

15. Маришук В. Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие / в. л. Маришук,

16. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. 10-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2006. С. 51..

17. Николаева Н. Тренер и его деятельность. Методические рекомендации – М. : СПб. 2000.

18. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – М. Юрайт. 2013.– 460с.

19. Пиаже Ж. Психология интеллекта.: Из-во. Владос-Пресс. 2014.

20. Психогимнастика в тренинге 1 Под ред Н. Ю. Хрящевой. - СПб., 1999.

21. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М., 2001.

22. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. - М., 1996.

23. <http://docfilms.info/bbc/530-bbc-razum-cheloveka.html>

24. <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B2%D0%B2%D1%81%20%D1%80%>



[D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BC%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0&path=wizard&noreask=1&filmId=4714266663951883672](https://psychospace.ru/chto-takoe-nlp-prostymi-slovami-top-3-luchshih-tehniki) <https://psychospace.ru/chto-takoe-nlp-prostymi-slovami-top-3-luchshih-tehniki>

25.URL:[https://spravochnick.ru/psihologiya/metody\\_prikladnoy\\_psihologii/metod\\_analiza\\_produktov\\_deyatelnosti\\_cheloveka/](https://spravochnick.ru/psihologiya/metody_prikladnoy_psihologii/metod_analiza_produktov_deyatelnosti_cheloveka/) .

.Suinn R. Imagery // In Handbook of research on sport psychology, ed. R. Singer, M. Murphey and L. Tennant. — New-York: Macmillan. — 1993. — P. 492–510

26..<https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kollektivnoe-bessoznatelnoe>.[Facebook](#)[Twitter](#)[VK](#)[WhatsApp](#)[Mail.Ru](#)[Odnoklassniki](#)

27.<https://psychospace.ru/chto-takoe-nlp-prostymi-slovami-top-3-luchshih-tehniki>

## Содержание

### **ВВЕДЕНИЕ**

---

Раздел №1. УРОВЕНЬ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ – ОСНОВА МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА. ....

1.1 Тренер в цифровом мире.....

1.2. Ментальная зрелость – условие успеха тренера.....

1.3 Ментальная тренировка как система методов психологической подготовки.....

Раздел №2 ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ, КОГНИТИВНОЙ, СИНХРОНИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА...

2.1. Аналитическая теория успеха К.Юнга.

2.2. Закономерности синхроничности.....

РАЗДЕЛ № 3. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО

БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО, АРХЕТИПОВ В СОЗНАНИИ

2.3. «Коллективное бессознательное» в теории К.Юнга.....

3.2. Архетипы в теории К.Юнга .....

3.3. Связь сознания с бессознательным и архетипами.....	
.РАЗДЕЛ№4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ И ВЛИЯНИЕ СИНХРОНИСТИЧНОСТИ НА СОСТОЯНИЯ.....	
4.1.Единство эмоций и интеллекта в ментальной зрелости человека.....	
4.2. Случайность и синхроничность в теории К.Юнга.....	
РАЗДЕЛ№5. ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНАЯ ПРИЧИНА ЗНАНИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ...	
...5.1.ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНЫЙ ОПЫТ С.ГРОФА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРЕНЕРА.....	
5.2. Роль магического в паттернах поведения .....	
РАЗДЕЛ №:6. ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....	
6.1Особенности ментального подхода в психологической подготовке	
.6.2.Методы психодиагностики.....	
.6.3. Аутогенная тренировка.....	
.6.4. Ментальная вербализации.....	
.6.5.Идеомоторная тренировка.....	
6.6. Нейролингвистическое программирование (НЛП)	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
. ЛИТЕРАТУРА .....	





