

СПЕЦИФИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ С МОТИВАМИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ СТАБИЛЬНОСТЬЮ РЕЗУЛЬТАТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

THE SPECIFICS OF INTERRELATION OF HARDINESS WITH SPORTS MOTIVATION OF PROFESSIONAL ATHLETES WITH DIFFERENT STABILITY OF RESULTS: COMPARATIVE ANALYSIS



Логинова Ирина Олеговна – доктор психологических наук, профессор, декан факультета клинической психологии Красноярского государственного медицинского университета имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия, loginova70_70@mail.ru

Loginova Irina – Doctor of psychology, professor, dean of the faculty of clinical psychology of the

Krasnoyarsk state medical university named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk, Russia, loginova70_70@mail.ru



Севостьянова Мария Сергеевна – клинический психолог, директор Центра современных психологических технологий Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», г. Красноярск, Россия, SevostyanovaMS@yandex.ru

Sevostyanova Maria – Clinical psychologist, Director of the Center of modern psychological technologies of the Federal State Organization «Siberian Federal Scientific Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency», Krasnoyarsk, Russia, SevostyanovaMS@yandex.ru

Ключевые слова: психическое здоровье, профессиональный спорт, достижения, стабильность результатов, жизнестойкость, вовлеченность, спортивная мотивация.

Аннотация. В статье поднимается актуальный вопрос сохранения и укрепления психического здоровья профессиональных спортсменов. В частности, приведены результаты эмпирического исследования, раскрывающие специфическую роль отдельных компонентов в структуре жизнестойкости в тесной взаимосвязи со спортивной мотивацией для достижения стабильно высоких спортивных результатов в эмоционально-напряженных условиях тренировочной и соревновательной деятельности без ущерба психическому здоровью.

Keywords: mental health, professional sport, achievements, stability of results, hardiness, commitment, sports motivation.

Abstract. The article is devoted to an actual problem of preserving and strengthening the psychological health of professional athletes. In particular, the results of empirical research disclosing specifics of influence of separate components in structure of hardiness in close correlation with sports motivation for achievement consistently high sports results in emotional and intense conditions of training and competitive activity without damage to psychological health are given.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема сохранения и укрепления психического здоровья профессиональных спортсменов приобретает все большую актуальность. Как

подчеркивает А.В. Алешичева «влияние на психическое здоровье занятий различными видами спорта спортсменов различной квалификации, возраста и пола, механизмы трансформации качеств личности,

деформации психологических процессов и состояний и многие другие аспекты на сегодня остаются не изученными» [1]. В своих исследованиях, посвященных данной проблематике, автор предоставляет убедительные аргументы сильного влияния профессиональных занятий спортом на личность спортсмена, что приводит к опасности резкого снижения психического здоровья.

Действительно, применительно к спорту высших достижений, где интенсивное психоэмоциональное напряжение, неопределенность и нестабильность условий деятельности являются не ситуационными, а носят перманентный характер, принципиальным становится изучение факторов, позволяющих спортсмену не только эффективно преодолевать дистресс, но и непрерывно личностно развиваться, сохраняя при этом здоровье и высокое качество жизни. На наш взгляд, именно это существенно усложняет одну из центральных задач психологического сопровождения в спорте высших достижений (здесь мы имеем в виду создание специфических психолого-педагогических условий для достижения спортсменом максимального спортивного результата (далее – МСР)), дополняя ее необходимостью организации жизненного и профессионального пространства спортсмена таким образом, чтобы достижение успеха осуществлялось не в ущерб психологическому здоровью, а, напротив, способствовало укреплению адаптационного потенциала личности и гармоничному жизнеосуществлению.

Острая необходимость поиска эффективных практико-ориентированных инструментов психологического сопровождения профессиональных спортсменов (в рамках специализированных программ психологической интервенции), основанных на применении эффективных психотехнологий достижения и закрепления МСР и, одновременно с этим, направленных на профилактику дисфункциональных расстройств и состояний и сохранение психического и психологического здоровья спортсмена, продиктована, в том числе, и данными статистики прохождения спортсменами сборных команд РФ медико-психодиагностического тестирования в рамках углубленного медицинского осмотра на базе ФГБУ «Федеральный сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» [2].

Так, из 322 атлетов, проходивших обследование у клинического психолога за период с сентября 2015 по апрель 2016 только у 68 человек (21 %) группа психической адаптации спортсмена была определена как первая (I – «вероятность появления дезадаптационных расстройств и состояний не выявлена»), 60

спортсменам (20 %) была выставлена вторая группа психической адаптации (II – «существенных проявлений дезадаптационных расстройств и состояний не выявлено», – вывод делается при выявлении единичных отклонений от нормы, либо при получении средних значений показателей по всем тестам). У 142 спортсменов (44 %) были диагностированы дисфункциональные состояния ВНС и/или ЦНС (группа психической адаптации спортсмена IIIB – негативное функциональное состояние ВНС по методу вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ) и/или низкий уровень операторской работоспособности по тесту «Сложная зрительно-моторная реакция»), у 9 человек (3 % от общего числа обследованных) дисфункциональное состояние ВНС и/или ЦНС также сочеталось с неустойчивой психической адаптацией (так называемая группа риска) по субшкалам тревоги, невротической депрессии, обсессивно-фобических нарушений, астении и конверсионных нарушений по клиническому опроснику оценки невротических состояний К. Яхина, Д. Менделевича. У 38 человек (12 %) была диагностирована выраженная невротическая симптоматика (группа психической адаптации IIIA соответственно). Из них тревожная симптоматика у 26 (68 %), невротическая депрессия у 17 (45 %), астенический симптомокомплекс у 8 (21 %), конверсионная симптоматика у 12 (32 %), обсессивно-фобические нарушения у 29 (76 %) и вегетативный симптомокомплекс у 9 (24 %) человек соответственно. При этом у 24 человек (7 % от общего числа спортсменов) наблюдались сочетанные невротические состояния (снижение показателей ниже -1,28 одновременно по 3 и более субшкалам опросника). Особое внимание следует обратить на спортсменов, группу психической адаптации которых мы обозначили как IIIA,B (всего 14 человек, 4 %) – это лица, у которых наряду со снижением функционального состояния ВНС и /или ЦНС были также диагностированы выраженные невротические состояния.

На наш взгляд, построение системы психологического сопровождения спортсменов группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) с двойным акцентом как на достижение МСР, так и на сохранение здоровья и качества жизни невозможно без понимания того, какие именно формально-динамические и личностные компоненты интегральной индивидуальности спортсмена (в том числе речь идет и о комплексных структурно-функциональных психологических конструктах) должны присутствовать в психологическом профиле спортсмена и в какой степени они должны быть сформированы/развиты, чтобы в прямом смысле влиять на спортивную

успешность и, одновременно с этим, непрерывно обеспечивать процесс адаптации, тем самым укрепляя психологическое здоровье спортсмена.

В процессе анализа (начиная с 2013 года) психологических особенностей спортсменов группы ВСМ, нами было замечено, что спортсмены с I группой психической адаптации имеют более высокие средние показатели по шкале интегральной жизнестойкости по тесту жизнестойкости С. Мадди (методика «Hardiness Survey» в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева). Среди спортсменов с I группой психической адаптации средний показатель составил $92,47 \pm 13,6$ по сравнению со спортсменами с II ($86,42 \pm 18,3$), IIIA (и $78,72 \pm 12,4$), IIIB ($84,17 \pm 14,6$) и IIIA,B ($74,24 \pm 7,3$) группами психической адаптации, а также в сравнении со средненормативными значениями по тесту ($80,72 \pm 18,5$).

Как известно, для спортсмена группы ВСМ пропорциональное развитие компонентов жизнестойкости приобретает особую важность и актуальность, ведь те, кто обладает оптимальным набором таких характеристик, не просто демонстрируют большую стрессоустойчивость, но действуют в разы эффективнее в ситуации дефицита времени и ресурсов (в экстремальных ситуациях), достигая наивысших результатов [3].

Очевидно, что жизнестойкость является одним из факторов, влияющих на процесс психической адаптации. В свою очередь, механизмы данного влияния должны быть изучены и описаны с точки зрения возможности их практического применения в индивидуальной работе психолога со спортсменом. Именно поэтому дизайн нашего исследования предполагает изучение структуры жизнестойкости у спортсменов с разной степенью профессиональной успешности в тесной взаимосвязи со спортивной мотивацией. Как известно, мотивация, являясь одной из стержневых характеристик личности спортсмена, оказывает непосредственное влияние на характер всех

процессов, протекающих в организме в ходе деятельности, напрямую влияя на ее результативность. Тем не менее, в профессиональном спорте до сих пор имеет место недооценка роли мотивационных факторов. А отсутствие учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [4]. На фоне существующего противоречия между острой необходимостью внедрения в подготовку спортсменов новых научных данных по формированию и развитию мотивации и фактическим уровнем исследования данной тематики в психологической науке, актуальным становится также вопрос о том, какая мотивация является наиболее здоровьесберегающей, обеспечивая при этом достижение высоких и стабильных спортивных результатов (профессиональную успешность).

Контингент и методы исследования. В ходе нашего исследования, целью которого было изучение структурно-функциональных взаимосвязей между компонентами жизнестойкости и различными мотивами занятий спортом, обеспечивающих высокую профессиональную успешность, приняли участие 80 спортсменов группы ВСМ – действующих членов сборных команд РФ по различным индивидуальным видам спорта (вольная борьба, греко-римская борьба, женская борьба, дзюдо, гребной слалом, подводный спорт, скалолазание, сноуборд, легкая атлетика, биатлон, скелетон, триатлон). Всего 40 мужчин (средний возраст $23,4 \pm 4,4$; из них КМС – 8 человек; МС – 24; МСМК – 7; ЗМС – 1) и 40 женщин (средний возраст $21,5 \pm 6,52$; из них КМС – 11 человек; МС – 17; МСМК – 9; ЗМС – 3).

Исходя из целей и задач исследования, все спортсмены были поделены на две подгруппы: 1) спортсмены, непрерывно улучшающие или демонстрирующие стабильно высокие результаты на

Таблица 1 – Бланк заполнения статистических показателей соревновательной успешности

Тип соревнования	2013 год				2014 год	2015 год
	Количество выступлений	Количество призовых мест	Количество абсолютных побед (1 место)	Рейтинг
Краевые						
Региональные (СФО и т.д.)						
Российские						
Континентальные (Европа и т.д.)						
Мирового уровня						
Олимпийские игры						

Таблица 2 – Межгрупповое сравнение показателей жизнестойкости

	Группа 1	Группа 2	Средненормативные значения (N)
Вовлеченность	35,1±15,1	28,9±9,05	37,6±8,08
Контроль	29,0±6,2	30,9±4,52	29,17±8,4
Принятие риска	18,7±6,3	16,8±6,7	13,91±4,3
Интегральный показатель жизнестойкости (ИПЖ)	83,07±15,1	76,7±18,9	80,72±18,5

Таблица 3 – Межгрупповое сравнение выраженности мотивов занятий профессиональным спортом

		Группа 1	Группа 2
1.	Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)	12,6±7,7	10,9±6,01
2.	Мотив социального самоутверждения (СС)	9,2±3,8	11,8±3,5
3.	Мотив физического самоутверждения (ФС)	5,4±2,3	4,4±1,9
4.	Социально-эмоциональный мотив (СЭ)	14,8±4,8	12,4±4,1
5.	Социально-моральный мотив (СМ)	9,6±5,7	14,6±3,8
6.	Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)	14,4±6,2	15,7±5,9
7.	Спортивно-познавательный мотив (СП)	7,5±6,5	6,09±5,2
8.	Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)	3,0±2,2	1,8±1,2
9.	Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)	2,7±1,9	3,9±2,6
10.	Гражданско-патриотический мотив (ГП)	12,8±4,6	10,4±3,8

протяжении последних трех лет; 2) спортсмены, чьи результаты постепенно ухудшаются либо остаются нестабильными, начиная с 2013 года («то взлеты, то падения»). Деление основывалось на данных, полученных в ходе заполнения спортсменом специализированной анкеты, где испытуемому предлагалось объективно отразить статистику своей соревновательной успешности с 2013 года (табл. 1). А также субъективно оценить уровень профессиональной успешности на момент «здесь и сейчас» в баллах («Оцените свою профессиональную успешность в спорте на момент тестирования (по 100 балльной шкале, где 0 – совсем не успешен, 100 – нахожусь на пике успешности своей профессиональной спортивной карьеры) указать балл ____») и качественно охарактеризовать динамику показателя за последние 3 года (Оцените динамику спортивной успешности за последние 3 года (нужное подчеркнуть): 1) результаты постепенно «катятся вниз»; 2) результаты нестабильны (то «взлеты, то падения»); 3) результат стабильно плохой; 4) результат стабильно средний; 5) результат стабильно высокий; 6) результаты постепенно растут; 7) спортивные результаты стабильны, но чувствую, что «вырос» в психологическом плане (стал увереннее в себе и т.д.); 8) и другое.

Таким образом, мы получили 2 подгруппы спортсменов (однородные по половозрастному составу

и с примерно равным количеством спортсменов с одинаковыми спортивными разрядами в каждой), условно названные нами как «стабильно успешные» (группа № 1) и «нестабильные и/или снижающие свой спортивный результат» (группа № 2). Основными методами исследования стали: 1) структурированное интервью с применением специально разработанной анкеты; 2) психологическое тестирование с использованием следующих методик: а) теста жизнестойкости С. Мадди (методика «Hardiness Survey» в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева); 3) методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Результаты и их обсуждение. В ходе статистической обработки полученных данных с использованием программы STATGRAPHICS Plus, были подсчитаны средние значения по всем исследуемым параметрам в каждой из подгрупп спортсменов:

1) отдельным компонентам в структуре жизнестойкости (табл. 2);

2) выраженности различных мотивов занятий спортом в мотивационных профилях (табл. 3).

Попарное межгрупповое сравнение значений исследуемых характеристик с помощью критерия Манна-Уитни (Mann-Whitney U-test) выявило наличие статистически достоверных отличий между группами испытуемых в значениях интегрального показателя жизнестойкости ($U = 598,5$; $p\text{-value} = 0,026$),

Таблица 4 – Взаимосвязь компонента «вовлеченность» с различными мотивами занятий профессиональным спортом у спортсменов группы № 2

	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ПД	ГП
Вовлеченность	0,697 (0,000)	-0,563 (0,0004)	0,414 (0,009)	-0,313 (0,050)	-0,512 (0,001)	-0,337 (0,034)	-0,587 (0,0002)

что в первую очередь детерминировано различной степенью сформированности такого компонента жизнестойкости как «вовлеченность» ($U = 425,5$; $p\text{-value} = 0,0003$). А именно, в группе стабильно успешных спортсменов значения показателя «вовлеченность» значительно выше, чем в группе спортсменов с ухудшающимися и/или нестабильными результатами. Сравнение значений показателей по субшкалам «контроль» и «принятие риска» не обнаружило статистически достоверных отличий.

В свою очередь из 10 исследуемых нами мотивов занятий профессиональным спортом, статистически достоверные отличия между спортсменами 1-й и 2-й подгрупп были выявлены только в выраженности социально-морального мотива (стремление к успеху своей команды, ради которой надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться»), с явным преобладанием данного мотива у 2-й подгруппы спортсменов ($U = 381,0$; $p\text{-value} = 0,00002$).

В результате проведенного корреляционного анализа (Spearman rank correlations), было обнаружено, что в подгруппе успешных спортсменов развитие вовлеченности происходит в тесной взаимосвязи лишь с одним мотивом занятий спортом – спортивно-познавательным ($k=0,698$, $p=0,000$), предполагающим стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно-обоснованных принципов тренировки (ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться»). Это, вероятно, обусловлено высокой значимостью наличия неподдельного исследовательского интереса спортсмена к выполняемым спортивным упражнениям для достижения и поддержания успеха, что, по нашим наблюдениям, сопряжено с более высокой степенью осознанности в деятельности и готовностью принять индивидуальную ответственность за ход тренировочного процесса и результаты тактико-технической и психологической подготовки в целом.

Показательно, что в подгруппе спортсменов, демонстрирующих нестабильные или постоянно ухудшающиеся результаты, обнаружено гораздо больше корреляционных взаимосвязей (как положительных, так и отрицательных) между различными видами спортивной мотивации и степенью вовлеченности (табл. 4).

Так, высокая степень вовлеченности у данной группы спортсменов напрямую связана с развитыми мотивами эмоционального удовольствия (стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение») и мотивом физического самоутверждения (стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым»).

Учитывая, что статистически достоверных отличий в выраженности спортивно-познавательного мотива в каждой из подгрупп выявлено не было, мы можем предположить, что ресурсом развития вовлеченности у успешных спортсменов становится не само желание интересоваться, почему в тренировочном процессе нужно что-то делать так, а не иначе, а умение грамотно распорядиться этими знаниями (в том числе в контексте овладения индивидуальным психотехническим минимумом) для обеспечения профессионально важного состояния в зависимости от актуального отрезка спортивной деятельности (обучение, тренировка, восстановление и т.д.), а также для поддержания оптимального психоэмоционального статуса на каждом этапе годичного спортивного цикла (в том числе развития навыков саморегуляции для своевременного и эффективного самостоятельного преодоления дисфункциональных состояний, таких как депривация, монотония, переутомление, психическое пресыщение, фрустрация и т.д.). А также для выработки гармоничной системы отношений к тренировочному процессу и соревновательной деятельности и создания эффективной системы самостимуляции волевых усилий с позиции ценностного отношения к выполняемой деятельности и развития

навыка рефлексивного самоанализа (вместо установки «Мне нужно делать это именно так, а не иначе, чтобы выиграть, потому что так надо/тренер сказал/делал конкретный чемпион и т.д.» формировать четкое осознание и понимание смысла и ценности каждого конкретного действия в ходе ежедневной спортивной (тактико-технической, психологической) подготовки для достижения успеха – «Я четко осознаю, зачем и как я делаю именно это упражнение/оттачиваю технику, понимаю, как это поможет мне добиться цели (продемонстрировать наивысший результат и т.д.), что приносит мне удовольствие, радость от процесса «здесь и сейчас» и усиливает желание работать в этом направлении еще усерднее»). Кроме этого познавательный интерес к выполняемой деятельности не должен быть навязан извне, а призван приносить моральное и психоэмоциональное удовлетворение (отметим, что во второй группе спортсменов мотив эмоционального удовлетворения и спортивно-познавательный мотив имеют отрицательную корреляционную зависимость ($k = -0,436$; $p = 0,006$)).

Множественные отрицательные корреляции различных мотивов с показателем вовлеченности во второй группе спортсменов требуют дальнейшего изучения и анализа. Что касается отрицательной взаимосвязи вовлеченности с социально-моральным

мотивом (единственный мотив, обнаруживший достоверные статистические отличия между группами испытуемых с преобладанием данного мотива в группе неуспешных и нестабильных спортсменов), то, на наш взгляд, это может быть объяснено с точки зрения негативного влияния иррационального когнитивной установки должностования («Я должен») на процесс самореализации, присущей носителям данного мотива как центрального.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости более детального изучения взаимосвязи мотивов в структуре мотивационного профиля спортсмена и поиска оптимальных сочетаний выраженности различных мотивирующих факторов для достижения, поддержания и непрерывного улучшения спортсменами своих результатов. В том числе, поиска и дальнейшего внедрения в систему психологического сопровождения профессиональных атлетов специализированных инструментов практического консультирования спортсменов, направленных, в первую очередь, на формирование высокой степени осознанности, преодоление внутренних и внешних противоречий в системе отношений к спортивной деятельности для развития вовлеченности, как условия сохранения психологического здоровья на пути к высоким спортивным достижениям.

Литература:

1. Алёшичева, А. В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов / А. В. Алёшичева // Спортивный психолог. – 2015. №4(39). С. 43-49.
2. Организация, порядок и методы проведения медико-психологического обеспечения углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России: Методические рекомендации (проект). М.: ФГБУЗ НКЦСМ ФМБА России, 2014. – 44 с., 4 приложения.
3. Севостьянова, М. С. Проблема формирования компонентов жизнестойкости у спортсменов группы ВСМ. Медицинское обеспечение спорта высших достижений: сборник материалов первой научно-практической конференции / М. С. Севостьянова. – М.: Аквариус, 2014. С. 183-186.
4. Федулов, И. С. Проблема формирования мотивации достижения в спортивной деятельности подростков // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 119-121.

References:

1. Alyoshicheva, A. V. The Influence of sports activities on mental health of athletes / A. V. Aleshicheva // Sports psychologist. – 2015. №4(39). – pp. 43-49.
2. Organization, order and methods of carrying out of medico-psychological ensuring profound medical examination of athletes of national teams of Russia: Methodical recommendations (project). M.: Federal state budgetary institution of health care Scientific clinical center of sports medicine of Federal Medical Biological Agency of Russia, 2014, 44 pages, 4 applications.
3. Sevostyanova, M. S. The problem of formation of components of hardiness at athletes of the group the highest sports skill. Medical support of elite sport: collection of materials of the first scientific and practical conference / M. S. Sevostyanova. – M.: Akvarius, 2014. – pp. 183-186.
4. Fedulov, I. S. A problem of formation of motivation of achievement in sports activity of teenagers / I. S. Fedulov // Psychological sciences: theory and practice: materials of international scientific conference (Moscow, February, 2012). – M.: Buki-Vedi, 2012. – pp. 119-121.