

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL ASPECTS THE PSYCHOLOGY OF COPING IN SPORT



**Андреев
Виталий Владимирович** – старший преподаватель кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.

Andreev Vitaly – senior lecturer of the Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.



**Станиславская
Ирина Геннадиевна** – канд. психол. наук., профессор кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, irina.stanislavskaya@mail.ru, 8 (921) 900-59-58.

Stanislavsky Irina – PhD, Professor of the Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.

Ключевые слова: феномен преодоления, противоречие, трансгрессия, критическая ситуация, борьба, усилие, граница, барьер, запрет, неопределенность, опасность, нужда, недостаток.

Аннотация. В статье представлена проблема преодоления в спорте, система взглядов на психологический феномен преодоления в спорте, определена сущность процесса преодоления, выяснены психологические составляющие процесса преодоления, выполнен контент-анализ различных представлений о феномене преодоления, о роли ограничений, барьеров и запретов в спортивной деятельности и разработана общая схема анализа процесса преодоления. Анализ феномена преодоления в работах зарубежных и отечественных исследователей привел к концептуализации понятия «преодоления».

Keywords: the phenomenon of overcoming the contradiction, transition, transgression, critical situation, struggle, effort, boundary, barrier, ban, uncertainty, danger, poverty, lack.

Abstract. The article presents the problem of coping in sport, the system of views on the psychological phenomenon of coping in sport, defined the essence of the process of overcoming clarified the psychological components of the process of overcoming, performed content analysis of various ideas about the phenomenon to overcome, the role of limitations, barriers and restrictions in sports activities and developed a common scheme of analysis of the process of overcoming. Analysis of the phenomenon of overcoming in the works of foreign and Russian researchers has led to the conceptualization of the notion of «overcoming».

Актуальность исследования. Проблема преодоления в спорте. С методологических позиций концепт преодоления – это область, касающаяся осознаваемых и неосознаваемых противоречий. Каждое такое противоречие имеет в сознании человека как минимум, четыре стороны – когнитивную, аффективную, мотивационную и

поведенческую. Теоретические и методологические аспекты феномена преодоления основываются на общих диалектических принципах, сформулированных Г.В.Ф. Гегелем [1], М.К. Мамардашвили [3], С.Л. Рубинштейном [4], на идеях трансгрессивной теории личности Я. Козелецки [6], на психологической теории преодоления Р.Х. Шакурова [5], на

модели жизнестойкости С. Мадди и Д.А. Леонтьева [2] и др.

Цель исследования. Анализ феномена преодоления в спорте и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на обучение спортсменов эффективному поведению в условиях спортивных соревнований.

Опытно-экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие спортсмены и тренеры НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала 817 квалифицированных спортсменов различных видов спорта. В семантическом анализе феномена преодоления зарегистрировано 670 спортсменов. В социально-психологическом тренинге прошли обучение четыре группы по 15 спортсменов в каждой (60 человек).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение психологических источников по проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спортсменами-студентами), методы качественного и количественного анализа полученных данных. В качестве эмпирических методов использовалась опросная методика-анкета: «Феномен преодоления в структуре личности спортсмена» (ретроспективный опрос), направленный на изучение феномена преодоления ограничений и барьеров в жизни спортсменов и другие методики.

Результаты исследования. Решение первой задачи: Анализ феномена преодоления в спорте, изучение способов преодоления критических ситуаций у спортсменов различных специализаций. Содержательный анализ феномена преодоления по данным контент-анализа. Развернутое описание феномена преодоления, мы получили в результате контент-анализа эмпирических данных, полученных при ответе на вопрос: «1.7. Напишите, пожалуйста, каким образом формировалась Ваша способность к преодолению. Требовалось ответить на ряд вопросов» [1].

Мотивационный аспект преодоления. На первом месте по частоте встречаемости оказалась область позитивной мотивации (43%), которая включает в себя такую интегрированную мотивацию как «мотивация достижения (29%), «мотив как процесс» (6%), позитивные желания (6%) и слабая мотивация (2%). Специализированная мотивация (23%)

включает вполне конкретные цели, социальные желания, стремление к свободе», «самотивирование» и другие стремления.

Когнитивный компонент преодоления. I раздел: «Противоречивая информация» (43%) включает «позитивные размышления» (14%), «мысли о сложном», новое знание, неопределенность, негативная информация и мысль-отрицание. Раздел II: «Противоречивые мысли» (16%): противоречивые мысли о негативном и позитивном результате, перебор мыслей о победе и провале, противопоставление мыслей, мысли противоположного характера, мысль-вопрос о не нужности, о негативных последствиях, о провале, о поражении, о не успехе, о выигрыше. Иначе говоря, зафиксированы противоречивые мысли и негативные размышления.

Поведенческий аспект преодоления. Для спортсменов это касается, прежде всего, спортивной стратегии поведения (30%). Тренировочная деятельность (13%) включает: увеличение тренировок, уменьшение тренировок и физическую стратегию. На втором месте по значимости оказалась многочисленная группа данных, которые мы интегрировали в «стратегию жертвенности» (21%), которая включает «стратегию отказа», «физиологический аспект»: слезы, болевой аспект, лечебный аспект; «ассертивную стратегию» (11%); «стратегия терпеливости» (8%), «стратегия избегания» (8%), «коммуникативная стратегия» (7%), «стеническая стратегия» (5%), «преодоление себя» (4%) и «учебная стратегия» (4%).

Аффективный аспект преодоления. Полученные единицы анализа (141 е.с.) объединены в 7 разделов. «Негативные переживания» (40%) включают «страх» (13%), «боль» (9%), «лихорадка» (4%), «нервозность» (4%) и другие переживания. «Личностные чувства» (11%) подразделились на классы – «Отрицательные личностные чувства» (8%): чувство ненужности, чувство одиночества, обида, стыд и сильное чувство несправедливости, ощущение неуверенности в себе, чувство растерянности и чувство ущербности; и «Положительные личностные чувства» (3%): гордость, чувство совершенства, чувство защищенности. «Трансгрессивные переживания» (8%): чувствовала себя сильнее, чувства переполняли меня, прилив сил, эйфория, чувствовала в себе новые силы и новые возможности, чувство не реальной концентрации, радость.

Решение второй задачи: Разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на



обучение спортсменов эффективному поведению в условиях спортивных соревнований.

Структура СПТ включала следующие этапы: I этап: «Основы психологии преодоления». II этап: «Переживание как деятельность по преодолению трудных ситуаций в спорте». III этап: «Конфликт как переломный момент в преодолении неудачных ситуаций в спорте». IV этап: «Кризис как фактор развития личности спортсмена». V этап: «Борьба за формирование индивидуального стиля поведения в трудных соревновательных ситуациях».

Анализ результатов исследования.

Мотивационная составляющая преодоления выполняет трансгрессивную направленность, что отражается в динамических процессах возникновения, усиления и ослабления, возникновение противоположно направленных мотивов, борьбы мотивов, выход мотивов за границы существующих мотивов и т.д. Значительное превосходство позитивной мотивации над «мотивацией избегания» (43% по отношению к 16%) отражается в эффективном исходе борьбы между этими классами противоположно ориентированных мотивов. Второй по значимости факт состоит в том, что желание преодолеть выступает в виде самостоятельной мотивации «желание преодоления» (11%). Тем самым мы получили подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что ограничения, барьеры и препятствия могут выполнять функцию самодетерминации и обуславливают активность других мотивов.

Когнитивный компонент преодоления. Анализ когнитивного компонента процесса преодоления позволяет зафиксировать фактор позитивного влияния «неопределенности», как детерминанты когнитивных процессов в ситуации преодоления. Мотив границы выступает в предельных спортивных ситуациях. Психологический аспект всех спортивных проблем и задач заключается в обнаружении и последующем преодолении сформировавшегося противоречия между разными системами знаний, между незнанием и знанием, между неопределенностью и конкретностью, между непониманием и пониманием, которые на определенном этапе решения не связываются между собой и даже по отношению друг к другу выступают в роли барьера, мешающего объединить эти разрозненные знания в единую систему.

Поведенческий аспект преодоления. Поведенческая составляющая процесса преодоления представлена в различных стратегиях, техниках и методах преодоления. Известно, что интенсивно исследуется данная тема, как за рубежом,

так и в отечественных научных школах и касается «coping-поведения» в различных вариантах. Конструкт «преодоление», обнаружив семантическую близость с совладанием, продолжает синонимизироваться с феноменом «копинг-стратегии». И хотя сегодня все острее ставится вопрос об особенностях поведения спортсмена в предельных спортивных ситуациях, обладающих процессуальностью и проявляющуюся в саморегуляции, саморазвитии и самодетерминации, исследователи не стремятся выйти за рамки гомеостатической парадигмы, продолжая акцентировать свое внимание на защитных механизмах (непроизвольный копинг) и адаптивных копинг-стратегиях.

Аффективный аспект преодоления. На фоне поляризации двух блоков спортивных переживаний: «негативных переживаний» (страх, боль, лихорадка, нервозность, усталость, ... чувство ненужности, чувство одиночества, обида, стыд, чувство несправедливости, неуверенности в себе, чувство растерянности и чувство ущербности) и «положительных переживаний» (гордость, чувство совершенства, чувство защищенности мы получили область «трансгрессивных переживаний» (чувствовала себя сильнее, чувства переполняли меня, прилив сил, эйфория, чувствовала в себе новые силы и новые возможности, чувство не реальной концентрации и радости, которая является результатом преодоления столкновения этих блоков противоречивых переживаний).

Анализируя специфику психической активности испытуемых, мы получили в целом позитивное влияние СПТ на участников эксперимента: увеличилась степень «открытости», «доброжелательности», «уверенность в себе», «общительность». В течение тренинга динамика личностных качеств спортсменов изменилась следующим образом: возросли показатели «открытости», «инициативности» и «общительности», а показатели «внутренней конфликтности» и «тревожности» значительно уменьшились. На пятый день тренинговой работы, доминирующую роль выполняли такие спортивно важные качества как «уверенность в себе», «независимость» и «защищенность».

Выводы:

1. В результате анализа зарубежной и отечественной литературы сформулировано центральное понятие исследуемой проблемы преодоления. Мы пришли к выводу, что «преодоление» – это психологическая категория, детерминирующая, катализирующая и усиливающая развитие сознание

спортсмена, систематизирующая его субъективный мир, проявляющаяся в виде когнитивных, эмоциональных, мотивационных, соматических и поведенческих процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, и недостатков в личностный рост.

2. Степень эффективности и удовлетворенности тренингом определялась три раза: спустя 10 дней, спустя 2 месяца и через 10 месяцев. Контент-анализ отчета участников тренинга за эти три периода зафиксировали положительные

изменения. Спортсмены зафиксировали в своих высказываниях позитивный результат прохождения тренинга, который способствовал освобождению от негативного влияния негативных ситуаций. Было отмечено стремление участников к анализу, проговариванию переживаний, поиску решений. Улучшилось понимание людей; сформирована позитивная мотивация на достижение целей и решение спортивных задач; изменились отношения с людьми в лучшую сторону; меньше стали конфликтовать; появилась внутренняя опора и независимость. Степень удовлетворенности тренингом составила 78,3%.

Литература:

1. Гегель, Г. В. Наука логики соч. / Г. В. Гегель. – М. : изд-во «мысль», 1999. – С. 256.
2. Леонтьев, Д. А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Леонтьев Д. А // Только уникальное глобально: сб. статей в честь 60-летия Г. Л. Тульчинского. – СПб. : СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89.
3. Мамардашвили, М. К. Необходимость себя: Лекции. Статьи. Философские заметки / Под общ. ред. Ю. П. Сенокосова. – М. : Лабиринт, 1996. 532 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир. – М. : Наука, 1997. – 191 с.
5. Шакуров, Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Р. Х. Шакуров // Вопр. Психол. 2001. – № 1. – С. 3–18.
6. Kozielski, J. Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Kozielski. – PWN, Warszawa. 1987. – P.10.

References:

1. Hegel, G. W. Science of logic op. /G. Hegel - M.: publishing house «thought», 1999. – P. 256.
2. Leontyev, D. A. Fenomen of freedom: from will to an autonomy of the personality / D. A. Leontyev // Only unique is global: сб. articles in honor of G. L. Tulchinsky's 60 anniversary. – SPb. : СПбГУКИ, 2007. – pp. 64-89.
3. Mamardashvili, M. K. the Need itself: Lectures. Article. Philosophical notes / M. K. Mamardashvili, Under the General ed. – Moscow: Labirint, 1996. – P. 532.
4. Rubinstein, S. L. (1976), Problems of General psychology / S. L. Rubinstein. – M. – P. 416.
5. Shakurov, R. H. Baryer as category and his role in activity / R. H. Shakurov // Vopr. Psikhol. – 2001. – No. 1. – pp. 3-18.
6. Kozielski, J.: Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Kozielski. – PWN, Warszawa. 1987. – P.10.

