

# ПСИХОЛОГИЯ

*С.А. Пакулина*

## **Личностная детерминация процессов преодоления в различных видах спорта**

Спортивную деятельность можно рассматривать как деятельность, насыщенную ситуациями преодоления, в которой достижение новых спортивных результатов ярко демонстрирует постоянство существующего противоречия между растущими потребностями и возможностями спортсмена. Ситуации преодоления связаны с усилением и затратой энергии и предполагают наличие у спортсменов высокого уровня саморегуляции, самостоятельности в поиске новой информации, гибкого приспособления, быстрой мобилизации необходимых в данный момент психических свойств. Преодоление проявляется на когнитивном, эмоциональном и деятельностном уровнях в форме различных стратегий противодействия трудным ситуациям. Процесс преодоления составляют «действия, ориентированные на достижение, на успех, на изменение практической трудной ситуации» [1, с. 55]. В широком смысле преодоление представляет собой переход от произвольности выбора «хочу и достигну» к произвольности выбора на индивидуальном и социальном уровнях. То есть в основе преодолевающих действий лежит произвольная форма мотивации.

Основной подход к пониманию механизма преодоления трудной ситуации связан, прежде всего, с эволюционной теорией поведенческой адаптации, как свойства саморегулируемой системы субъекта деятельности. В спорте ситуации преодоле-

ния трудностей представляют собой комплексный адаптационный раздражитель, который востребует двухуровневый ответ:

а) уровень приспособительно-защитных реакций по типу ориентировочно-исследовательской деятельности до соревнований, в процессе тренировок формирующих стратегию адаптивного поведения и обеспечивающих адекватный выбор последующих решений в новой ситуации преодоления;

б) уровень сложных интеллектуальных реакций, обеспечивающих мобилизацию всех психических процессов и состояний на преодоление трудностей «здесь и теперь» во время соревнования. Преодоление второго уровня вступает в действие в том случае, когда сложность задачи превышает возможности тренировочных реакций, «делает недостаточным нормативное приспособление, требует новых ресурсов» [2, с. 123].

В качестве одного из ресурсов Р.М. Загайнов выделяет личностный потенциал преодоления как совокупность личностных характеристик и условий, обеспечивающих его успешность, и отмечает, что принципиальные отличия потенциала преодоления лежат в области мотивационной сферы личности спортсмена: положительной или отрицательной мотивации [3, с. 277]. На наш взгляд, личностный потенциал преодоления спортсмена актуализируется в том случае, когда его мотивация достижения успеха опирается на осознанную деятельностную готовность к самостоятельному преодолению, которая обеспечивается управляемой системой мотивов достижения успеха в самостоятельном выборе и исполнении действий. И наоборот, самостоятельность действий является условием для возникновения новых мотивов достижения успеха в преодолении трудностей.

Механизмом трансформации мотивов достижения в мотивы преодоления успеха в трудных ситуациях является преодолевающая адаптация.

Преодолевающая адаптация – это содержание волевого процесса, обеспечивающего непрерывность человеческой де-

тельности. Сущность преодолевающей адаптации заключается в изменении мотивационных структур через рефлексию ситуационных изменений, в ходе которых рефлексия достижения переходит в мотив преодоления и формируется новое самостоятельное действие [4]. Существует какая-то критическая точка, «адаптационная зона», активация которой связана с адаптивными способностями личности, позволяющими осуществить переход к преодолению. Адаптивные способности – это рефлексивно-мотивационные свойства личности, которые посредством деятельности проявляются в своеобразии приспособительного поведения личности [4]. Процесс адаптации рассматривается чаще как процесс, который осуществляется по замкнутому кругу, в виде приспособления, до того момента, пока не появляется сверхнормативная ситуация трудности, которая задает координаты ее движения либо «над» – сознательное решение ее новыми способами действий, либо «под» – уход от решения, и вновь движение по тому же кругу.

Внутренним ограничителем «адаптационной зоны» в преодолевающей адаптации является рефлексия достижения успеха в ходе тренировочного процесса, которая становится мотивом.

Внешние детерминанты преодолевающей адаптации задаются условиями повторяемости ситуаций преодоления и ситуаций достижения возможных результатов в конкретном виде спорта. И внутренние и внешние детерминанты «черпают» потенциал преодоления в самостоятельности действий и одновременно его формируют [5].

В психологии существует несколько типологий самостоятельности личности. Так, в спортивной деятельности Загайнов определяет пять типов людей: человек долга, человек-одиночка, артистический, интеллектуальный, хрупкий. По своей характеристике типология автономности Г.С. Прыгина [6] совпадает с типологией человека долга Загайнова (обладает чувством долга, чести, ответственности, патриотизма). Так как ведущий

стиль преодоления человека типа «долга» – когнитивный, он старается рационализировать свои проблемы и трудности в спортивных достижениях, приобретая самостоятельный опыт в процессе их разрешения. Поэтому самостоятельной, «автономной» личностью в спорте мы считаем человека типа долга, с характеристиками эффективной самостоятельности: сознательная, инициативная, ответственная личность [5].

В генеральной совокупности трех типов спортсменов (автономные, зависимые, неопределенные), по методике Прыгина, мы получили следующее их соотношение 1:1:2. Для эмпирического исследования особенностей преодолевающей адаптации в различных видах спорта были изучены две полярные типологии самостоятельности спортсменов:

– «автономные», достижение спортивных результатов у которых происходит по механизму преодолевающей адаптации в двух группах (n= 10) – студенты игровых видов спорта, (n= 25) – студенты других видов спорта;

– «зависимые», достижение спортивных результатов у которых происходит по механизму приспособления (n= 10) – студенты игровых видов спорта, (n= 25) – студенты других видов спорта.

Игровые виды спорта отличаются совместным (групповым) решением задач, дефицитом времени при принятии решения, экстремальностью условий игры и значительной вариативностью взаимодействий. Исходя из этого, мы предположили, что в сознании студентов-спортсменов игровых видов спорта последовательность, направленность, прочность связей между рефлексией, мотивацией и адаптацией зависят от степени их самостоятельности в преодолении трудных ситуаций и будет качественно иной, чем в сознании спортсменов неигровых видов спорта. Тем самым появится теоретическое обоснование для разработки новых технологий тренировочного процесса.

Первоначально по методике семантического дифференци-

ала Осгуда (компьютерная программа «Психосемантическая диагностика скрытой мотивации». И.Л. Соломин, 2002) мы определили семантическое пространство понятий рефлексия, мотивация, адаптация, преодоление, самостоятельность в сознании «автономных» студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФК и БЖ) Челябинского государственного педагогического университета, занимающихся игровыми видами спорта, и студентов других видов спорта, не входящих в эту классификацию (табл. 1). Математическая обработка эмпирических данных проводилась с использованием компьютерной статистической программы SPSS 13.0.

Таблица 1

**Оценка понятий по факторам Ч. Осгуда у «автономных» студентов игровых видов спорта (ИГ) и неигровых видов спорта (НИГ)**

Понятия	Факторы											
	Ценность				Активность				Потенция			
	Сред.		Откл.		Сред.		Откл.		Сред.		Откл.	
	ИГ	НИГ	ИГ	НИГ	ИГ	НИГ	ИГ	НИГ	ИГ	НИГ	ИГ	НИГ
1. Адаптация	5,17	5,33	0,37	0,47	4,00	4,67	1,00	1,11	4,83	5,17	0,37	0,69
2. Мотивация	5,00	5,17	0,00	0,37	4,33	4,17	0,47	1,34	4,67	5,17	0,47	0,69
3. Рефлексия	5,00	5,00	0,00	0,00	4,33	4,50	0,75	0,50	4,83	5,00	0,69	0,58
4. Преодоление	5,00	5,33	0,00	0,47	4,33	4,67	0,47	0,75	5,00	5,33	0,58	0,75
5. Самостоятельность	5,17	5,67	0,37	0,47	4,17	4,50	0,90	0,96	5,00	5,33	0,58	0,75
Средние значения	5,07	5,30			4,23	4,50			4,87	5,20		
Стандартные отклонения	0,08	0,22			0,13	0,18			0,12	0,12		

Предлагаемые понятия существуют в опыте студентов-спортсменов как единый комплекс значения и множества индивидуальных ассоциативных связей. Их субъективные се-

мантические пространства мы рассматриваем как модель категориальной структуры индивидуального сознания.

Высокие показатели средней арифметической оценки студентами всех понятий по факторам (ценности, активности, потенции) в большей степени демонстрируют позитивное отношение к ним.

Фактор ценности (оценки) выражает эмоциональную привлекательность объектов, фактор активности – степень динамичности, изменчивости объектов во времени, фактор потенции – субъективную степень влияния объектов на человека.

Позитивное отношение ко всем понятиям наблюдается в средних значениях по двум факторам: ценность и потенция, то есть они являются эмоционально привлекательными и имеют высокую субъективную степень влияния на спортсменов игровых видов спорта и неигровых видов спорта (табл.1). При этом в неигровых видах спорта они значительно выше.

В факторах потенции и ценности преобладает семантическое поле понятий «адаптация» и «самостоятельность». Это говорит о том, что именно они составляют личностный потенциал спортсменов и в тех и в других видах спорта. Кроме того, у студентов неигровых видов спорта высокий уровень ценности в семантическом поле понятий дополняет преодоление, значит, преодолеваящий акцент в самостоятельности и адаптации у них выше.

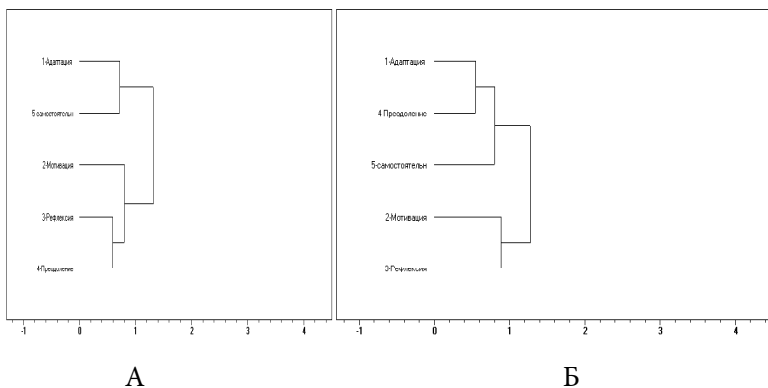
Средние значения фактора активности ниже значений факторов ценности и потенции, но в группе спортсменов неигровых видов спорта они намного выше, то есть выше их степень динамичности, изменчивости во времени. Единственное понятие в игровых видах спорта, которое имеет значение выше, чем в неигровых видах спорта, – это мотивация. Следовательно, через мотивацию могут происходить изменения в сознании студентов неигровых видов спорта.

Показатели всех факторов выше у студентов, занимающихся неигровыми видами спорта, на что указывают и большие разрывы между средними значениями в семантическом поле понятий адаптация, мотивация, рефлексия, самостоятельность, преодоление.

Стандартные отклонения всех понятий не превышают 1,5, что говорит об устойчивости оценок этих понятий в сознании студентов-спортсменов двух групп по трем факторам: ценность, активность, потенция. К значению 1,5 приближается стандартное отклонение в неигровых видах спорта по мотивации, следовательно, показатели ее изменчивости самые высокие. По вектору изменчивость факторы распределились в следующей последовательности: от более к менее изменчивому «активность → потенция → ценность». Таким образом, воздействовать на активность возможно через усиление в процессе тренировок факторов потенция и ценность.

Скрытые структурные элементы в семантическом поле понятий в сознании студентов-спортсменов выявлены в кластерном анализе нахождением расстояний по всей совокупности между ними и проиллюстрированы графически на рис. 1.

Анализ матрицы нормированных расстояний между понятиями на дендрограмме показывает, что в игровых видах спорта наблюдается семантическое единство в сознании преодоления и рефлексии – рефлексия преодоления, а в неигровых видах спорта преодоления и адаптации – преодолевающая адаптация.



**Рис. 1.** Дендрограмма семантического пространства в сознании студентов игровых видов спорта (А) и неигровых видах спорта (Б).  
Адаптация – А; Мотивация – М; Рефлексия – Р;  
Самостоятельность – С; Преодоление – П.

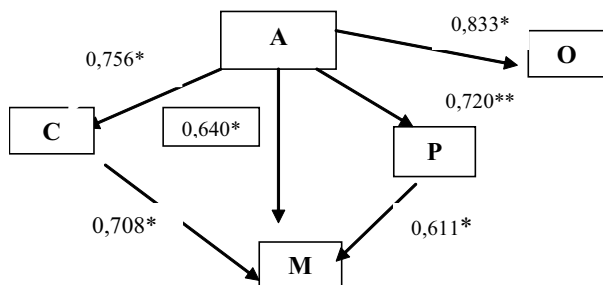
Рассматривая нормированные расстояния между понятиями в долях стандартного отклонения по степени близости понятий в сознании студентов-спортсменов, выявлено, что в игровых видах спорта определяется типология – РПАС-М (метамотивированное сознание личности), в неигровых видах спорта типология – АПСМ-Р (метарефлексивное сознание личности). Для метамотивированной личности важны социальные условия, предоставляющие ей возможности, в которых будет выполняться деятельность.

Выявление связей между рефлексией, мотивацией и адаптацией у спортсменов игровых и неигровых видов спорта осуществлялось в ходе корреляционного анализа показателей, полученных по методикам: «Мотивация учения студентов педагогического вуза» С.А. Пакулиной, М.В. Овчинникова; «Определение уровня адаптированности студентов в процессе обучения в вузе» С.А. Пакулиной; «Степень Вашей рефлексивности в предметной сфере» А.В. Морозова» [4]; «Самооценка уровня готовности студентов к самостоятельной деятельности» С.А. Пакулиной.

Выявлено, что у студентов, занимающихся спортивными играми, корреляционных связей больше и они образуют замкнутое единство (рис. 2), что говорит о более устойчивой структуре.

Количественная мера силы и направления взаимосвязи всех переменных в исследуемых группах одинакова, но в неигровых видах спорта корреляций меньше и они находятся в диадах: активность – рефлексия ( $0,739^*$ ), адаптация – ответственность ( $0,833^*$ ), самостоятельность – адаптация ( $-0,740^*$ ), то есть можно говорить об отсутствии структуры. Ответственность рассматривается нами как мера самостоятельности, но и в той и в другой группе она имеет одинаковый вес связи не с самостоятельностью, а с адаптацией





**Рис. 2.** Корреляционные связи в игровых видах спорта (А – адаптация; С – самостоятельность; М – мотивация; Р – рефлексия; О – ответственность)

Связь самостоятельность – адаптация имеет противоположную направленность. Направленность взаимосвязи самостоятельность – адаптация в игровых видах спорта положительная, определяется прямым соотношением переменных, возрастанию значений самостоятельности соответствует возрастание значений адаптации. В неигровых видах спорта направленность отрицательная, возрастанию значений самостоятельности соответствует убывание значений адаптации.

Достоверность и закономерность различий в величинах средних значений двух выборок определялась параметрическим критерием Стьюдента. Статистически значимыми являются различия в адаптации и мотивации. В рефлексии различия не являются статистически достоверными, это говорит о том, что она в одинаковой мере характерна для типологии самостоятельных студентов до и после спортивного преодоления (табл. 2). Во время соревнований она не нужна, поэтому фразу «спортсмены не размышляют, а действуют» в прямом смысле нужно считать не отсутствием ума, а профессионализмом спортсмена, после принятия решения в рефлексии нет необходимости. В игровых видах спорта преобладает рефлексия «другого», в неигровых видах спорта рефлексия отношений с «противником». Преодолевающая адаптация в игровых видах

спорта сохраняется в команде через личность тренера. Волевой процесс через рефлексию тренера создает личность команды, превращая ее в единство команды. Отсутствие единой воли приводит к потере команды.

Таблица 2

**Descriptive Statistics**  
**Различия в единстве рефлексии, мотивации и адаптации студентов-спортсменов по Стьюденту**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	t эмп.	t крит.
Адаптация	2,00	9,00	5,5833	1,97523	2,060	5,5
	2,00	14,00	6,9333	3,01109		
Рефлексия	8,00	22,00	14,0833	3,67939		1,7
	11,00	20,00	15,4000	2,97129		
Мотивация	55,00	91,00	74,3333	10,33382		4,786
	51,00	94,00	79,9333	11,90718		

Для проверки данного вывода были выявлены различия между рефлексией, мотивацией и адаптацией у студентов-спортсменов типологии «зависимые». Для пятипроцентного уровня значимости ( $f = 35$ ) значение t-Стьюдента составляет 2,042,  $t_{эмп} 2,826 > t_{0,05} 2,042$  только понятия рефлексии, следовательно, статистически достоверными в семантическом пространстве сознания являются различия у зависимых спортсменов в области рефлексии. Таким образом, зависимый видит себя в игре, видит себя во время соревнования, поэтому он будет проигрывать, несмотря на силу мотива достижения. Снизить уровень рефлексивности зависимого спортсмена может моделируемый процесс анализа себя, других в конкретных ситуациях на видеосъемке. Высоко рефлекслируемый спортсмен – это человек, претендующий на роль талантливого тренера.

Полученные эмпирические результаты обобщены в табл. 3.

**Сходство и различие полученных результатов исследования преодолевающей адаптации в игровых и неигровых видах спорта**

<b>Игровые виды спорта</b>	<b>Общие закономерности</b>	<b>Неигровые виды спорта</b>
Вектор направленности связи адаптация – самостоятельность положительный	Высокие средние значения по всем факторам: ценность, потенция, активность	Вектор направленности связи адаптация – самостоятельность отрицательный
Преобладает рефлексия преодоления	Изменение факторов по типу изменчивость – стабильность имеет вектор активность→ценность→потенция	Преодолевающий акцент выше в адаптации «преодолевающая адаптация»
Типология семантического поля в сознании РПАС-М (метамотивированное сознание личности)	В корреляционном анализе понятие адаптация и самостоятельность имеют одинаковый вес	Типология семантического поля в сознании АПСМ-Р (метарефлексивное сознание личности)
Корреляционная структура устойчивая		Корреляционная структура неустойчивая

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Механизмом трансформации мотивов достижения в мотивы преодоления успеха в трудных ситуациях является преодолевающая адаптация.

Преодолевающая адаптация – это содержание волевого процесса, обеспечивающего непрерывность человеческой деятельности. Сущность преодолевающей адаптации заключается в изменении мотивационных структур через рефлексию ситуационных изменений, в ходе которых рефлексия достижения переходит в мотив преодоления и формируется новое самостоятельное действие. Потенциалом преодолевающей

адаптации являются рефлексивно-мотивационные процессы, формирующие самостоятельность действий.

Семантический дифференциал позволил выявить различия сознания спортсменов игровых и неигровых видов спорта в оценке понятий «рефлексия», «мотивация», «адаптация», «самостоятельность», «преодоление».

Статистически значимыми различиями у спортсменов типологии «автономных» являются различия по параметрам адаптации и мотивации, в типологии «зависимых» – по параметру рефлексии. Таким образом, в преодолевающей адаптации рефлексия спортсменов должна быть до и после соревнования, тогда она реализуется в мотиве достижения спортивным результатом через преодоление. В командных видах спорта волевая природа преодолевающей адаптации обеспечивается деятельностью тренера, (обладающего высоким уровнем рефлексии, который не может сделать, но знает – как сделать), таким образом, создающего единую волю команды к победе.

### Список литературы

1. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. М.: Издательский центр «Академия», 2005.

2. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Часть 1: «*ring stress*» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. 2006. Т. 26. № 1.

3. *Загайнов Р.М.* Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. СПб.: Смысл, 1997.

4. *Пакулина С.А.* Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития / С.А. Пакулина. М.: Издательство СГУ, 2008.

5. *Пакулина С.А.* Педагогика и психология самостоятельной работы студентов в высшей школе. Челябинск: Филиал Моск. пед. гос. ун-та, 2007.

6. *Ахмеров Р.А.* Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности / Р.А Ахмеров, Г.С Прыгин // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6.