

Особенности спортивных притязаний, перфекционистской самопрезентации и временной перспективы спортсменов-альпинистов.

Грушко Алёна Игоревна

Соискатель

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, психологи, Омск, Россия

E-mail: panfire@yandex.ru

В настоящее время существует большое количество исследований, посвященных психологическим особенностям людей, занимающихся экстремальными видами спорта, основными векторами которых выступают волевая регуляция, эмоциональная сфера личности («поиск ощущений» или стремление к риску), некоторые особенности характера (интроверсия, склонность к суицидальному поведению и др.).

На наш взгляд, изучение психологических особенностей альпинистов представляется интересным потому, что занятия экстремальными видами спорта требуют от личности высокого уровня подготовки. Для осуществления успешных восхождений на маршруты разной категории сложности требуется максимальное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости), технической подготовки – (навыков скалолазания, работы с веревкой, а также скальным или ледовым снаряжением), тактической подготовки (подготовка соответствующего снаряжения и питания, учет климатических условий, расчет времени, необходимого на совершение восхождений и др.). Особо важную роль играет психологическая подготовка к восхождениям. Психологическая подготовка в альпинизме, как правило, связана с мотивацией спортсменов, навыками саморегуляции острых эмоциональных состояний на маршруте, принятии решений о соответствии уровня трудности маршрута подготовке спортивной группы и взаимодействию внутри нее [2].

Кроме того, исследование психологических особенностей лиц, занимающихся альпинизмом, интересно еще и тем, что к этому виду спорта человек «приходит» в юности – ранней взрослости, а основных спортивных успехов достигает уже в зрелом возрасте, что может свидетельствовать о достаточно зрелой мотивации и осознанности выбора.

В нашем исследовании приняло участие 28 спортсменов-альпинистов, от 20 до 33 лет (средний возраст - 24 года). Среди них 8 человек, выполнивших нормативы на 3-ий спортивный разряд, 18 человек - на 2-ой спортивный разряд, 2 человека – на 1-ый спортивный разряд.

Диагностическим инструментарием выступили:

1. Модифицированный вариант опросника поведения и переживания, связанного с занятием спортом У. Шааршмидта и А. Фишера.
2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой [3].
3. Шкала перфекционистской самопрезентации П.Хьюита, в адаптации Золотаревой А.А. [1].

4. Анкета, направленная на выявление параметров, способных оказать влияние на результаты исследования (возраст, пол, длительность занятия данным видом спорта, спортивный разряд (звание), частота участия в сборах, характеристики тренировочного процесса и др.)

В результате исследования нам удалось выявить некоторые особенности спортивных притязаний, перфекционистской самопрезентации и временной перспективы альпинистов. Для них оказались свойственны следующие черты (по данным особенностям показатели имеют высокие значения):

- Стремление к совершенству в спортивной деятельности, ориентация на качество выполняемых действий в момент совершения восхождений и тренировочном процессе.
- Активная стратегия решения проблем, возникающих во время спортивных сборов или тренировок.

На наш взгляд, ориентация альпинистов на качество выполняемых действий и активная стратегия решения проблем напрямую связаны со спецификой спортивной деятельности. От правильно организованной страховки, принятия решения о возвращении или организации стоянки в ситуации ухудшения погодных условий, или плохого самочувствия участников, зависит не только спортивный успех, но и жизнь спортсменов.

- Удовлетворенность жизнью (с учетом спортивных успехов).
- Чувство социальной поддержки в спортивных притязаниях, доверие и поддержка со стороны близких людей, чувство социального благополучия. Эти результаты также подтверждают данные анкеты - практически все альпинисты указывали, что имеют большое количество друзей, занимающихся данным видом спорта, или близкий человек (супруг(а)), поддерживают их в этом.
- Ориентация на гедонистическое настоящее – беззаботное и беспечное отношение к времени и жизни, принятие рискованных решений, ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, поиск ощущений.

Для спортсменов-альпинистов оказалось не свойственно проявление следующих черт (по данным особенностям показатели имеют низкие значения):

- Тенденции к отказу в ситуации неудачи, склонность к примирению с ситуацией и отказу от ее преодоления
- Низкий уровень перфекционистской самопрезентации т.е. для альпинистов является не характерным демонстрировать в интерперсональных контактах стремление к совершенству. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для людей, занимающихся альпинизмом, свойственно стремление к совершенству исключительно в рамках достижения спортивных успехов, но не демонстрация собственного совершенства и превосходства в межличностном общении.

Также нами были получены корреляционные связи выявленных черт:

1. Тенденция к отказу в ситуации неудачи положительно коррелирует с временной ориентацией «негативное прошлое» ($r_s=0,507$; $p\leq 0,01$);

2. Гедонистическая ориентация положительно коррелирует с готовностью к энергетическим затратам ($r_s=0,479$; $p\leq 0,05$) и активной стратегией решения проблем ($r_s=0,456$; $p\leq 0,05$). Данную взаимосвязь мы можем проинтерпретировать следующим образом: в ситуации «осознанного риска», спортсмены психологически готовы отдать все свои силы для решения возникающих проблем.

3. Удовлетворенность жизнью отрицательно коррелирует с вербальным непрявлением несовершенства ($r_s=-0,488$; $p\leq 0,05$) – т.е. чем выше показатели по шкале «удовлетворенность жизнью», тем меньше представлено избегание личностью признания собственного несовершенства перед другими в межличностном общении.

В настоящее время исследование психологических особенностей лиц, занимающихся альпинизмом, продолжается. Полученные результаты могут быть использованы специалистами (спортивными психологами, инструкторами), осуществляющих непосредственную подготовку людей, занимающихся альпинизмом.

Литература

1. Золотарева А.А. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация как проблема нормы и патологии личности и возможность их измерения. // Тезисы международной научно-практической конференции «Ломоносов 2009».
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности. Автореф. дисс. канд. психологических наук. М., 2008