

УДК 159.9.07

Психическая устойчивость и мотивация достижения успеха у спортсменов

Носкова Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург

Аннотация. Психическая устойчивость и мотивация в спортивной деятельности становятся все более актуальными и практически значимыми в настоящее время. В статье представлено исследование по выявлению взаимосвязи уровня психической устойчивости и мотивации спортсменов. Выявлена прямая положительная связь психической устойчивости и мотивации достижения успеха, спортивно-познавательных мотивов, гражданско-патриотических мотивов, а также обратная отрицательная связь психической устойчивости с эмоциональным удовлетворением.

Ключевые слова: психология спорта, психическая устойчивость, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач.

Mental resilience and motivation for success among athletes

Noskova Marina Vladimirovna, candidate of psychological sciences, associate professor

Ural State Medical University, Ekaterinburg

Abstract. The mental resilience and motivation in sports activities are becoming increasingly relevant and practically significant nowadays. The article presents a study on identifying the correlation between the level of mental resilience and athletes' motivation. A direct positive relationship was found between mental resilience and motivation for achieving success, sports-cognitive motives, civic-patriotic motives, as well as an inverse negative relationship between mental resilience and emotional satisfaction.

Keywords: psychology of sports, mental resilience, motivation to achieve success, motivation to avoid failure.

ВВЕДЕНИЕ. Психическая устойчивость и мотивация в спортивной деятельности становятся все более актуальными и практически значимыми в настоящее время. Современный спорт связан с высокой интенсивностью и эмоциогенностью [1]. Спортивная деятельность – это постоянный, непрерывный процесс подготовки спортсмена, включающий физические и нервно-психические нагрузки на разных этапах: тренировочном, предсоревновательном и соревновательном [2]. Следовательно, спортсмену важно уметь эффективно справляться с экстремальными и стрессовыми ситуациями, управлять своим поведением и эмоциями.

Вопросы психической устойчивости человека привлекают внимание как российских, так и зарубежных исследователей. По мнению российских исследователей, психическая устойчивость изначально изучалась как важный фактор успеха в спортивной деятельности [3], а также как проявление компонентов психики: эмоциональных, волевых и интеллектуальных процессов [4]. Это сложная «биопсихосоциальная структура, включающая психологическую устойчивость человека, социальную роль и статус личности, религиозную принадлежность (веру), профессию, культуру и мировоззрение» [5, с. 143], которая обеспечивает сохранение оптимального функционирования психической деятельности человека в стрессовых условиях [6, 7]. Зарубежные исследователи P. Clough, K. Earle и D. Sewell [8] разработали модель психической устойчивости, выделив следующие компоненты: Control – Контроль: способность контролировать и управлять своими эмоциями и поведением; Commitment – Приверженность: склонность человека к активной реализа-

ции поставленной цели и ориентация на её достижение; Challenge – Вызов: склонность человека не замыкаться на неудачах, а использовать их в качестве мотивации для достижения новых результатов; Confidence – Уверенность: способность человека сохранять адекватную самооценку и уверенность в своих способностях. Р.С. Jackman, С. Swann, L. Crust [9] отмечали, что в условиях успеха психическая устойчивость – это личная способность, поддерживающая процесс высокой производительности. В своем исследовании М. Kuleva и N. Iancheva приходят к выводу, что «воздействие субъективного переживания успеха может привести к различным поведенческим эффектам – от мобилизации и психического подъема до неуверенности в себе, неорганизованности и потери активности» [10, с. 46].

По мнению Е.Г. Бабушкина, «позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий» [11, с. 158]. Мотивация достижения успеха – это стремление к высоким результатам в деятельности. Человек, стремящийся достичь успеха, обладает сильной мотивацией достижения. Мотивация к неудаче относится к негативной мотивации [12]. Е.П. Ильин рассматривал мотивацию и ее проявление в спортивной деятельности как стадии развития формирования мотива [13].

Анализ литературы показал, что исследования, касающиеся психической устойчивости и мотивации, в целом направлены на изучение отдельных психологических аспектов спортсменов. При этом недостаточно изучен вопрос о взаимосвязи психической устойчивости и мотивации в спортивной деятельности.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить взаимосвязь уровня психической устойчивости и мотивации спортсменов.

В исследовании приняли участие 230 спортсменов в возрасте 15-17 лет, занимающихся командными видами спорта: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей (n=89) и индивидуальными: лыжные гонки, прыжки на батуте, легкая атлетика, настольный теннис (n=141).

МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ. В работе использовались теоретические методы: анализ, систематизация и обобщение литературы по проблематике; эмпирические методы: тестирование; методы математической статистики. Для расчета взаимосвязей между уровнем психической устойчивости и показателями мотивации применялся критерий корреляции Пирсона.

Для определения уровня психической устойчивости использовалась анкета «Прогноз-2» (авт. В.Ю. Рыбников) [14]. Опросник включает 86 вопросов, на каждый из которых спортсмену необходимо ответить «да» или «нет».

Для выявления мотивации достижения использовался опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (авт. А.А. Реан) [15]. Тест состоит из 20 вопросов, где необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет».

Для изучения мотивов занятий спортом применялась методика «Мотивы занятий спортом» (авт. А.В. Шаболтас) [16].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как показывают результаты анкеты «Прогноз-2», у спортсменов преобладает хороший уровень (54,3%) психической устойчивости. У этих спортсменов низкая вероятность нервно-психических срывов и способность адекватно оценивать ситуации. Однако возможны кратковременные,

единичные нарушения в поведенческой сфере в стрессовой ситуации при физических и эмоциональных нагрузках. Удовлетворительный уровень имеют 31,7% участников. Экстремальные, стрессовые ситуации могут спровоцировать умеренные нарушения психической деятельности, которые, в свою очередь, сопровождаются неадекватным поведением, самооценкой или восприятием окружающей действительности. Высокий уровень (11,3%) характеризуется низкой вероятностью психических срывов и высоким уровнем поведенческой регуляции. У спортсменов с неудовлетворительным уровнем (2,7%) психической устойчивости наблюдается склонность к нарушениям психической деятельности при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

Результаты проведенного исследования по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» свидетельствуют о том, что у большинства спортсменов (59,5%) наблюдается мотивация на успех, что, в свою очередь, означает нацеленность на успех, уверенность в собственных силах, ответственность, активность, психическую устойчивость, настойчивость в достижении цели, проявление положительных эмоций, а также способность преодолевать трудности.

Спортсмены, у которых выявлена мотивация на неудачу (13,5%), избегают порицания, срывов и неудач. Для них характерны неуверенность в собственных силах, повышенная тревожность и негативные ожидания. Они могут впасть в состояние, близкое к паническому, думают не о способах достижения успеха, а о путях избегания неудач. У них могут проявляться нервные срывы, а также неспособность к саморегуляции и контролю.

У некоторых спортсменов (27%) проявился невыраженный мотивационный полюс.

В ходе исследования мотивов занятий спортом были определены доминирующие мотивы: мотив достижения успеха в спорте (ср. балл 16,60), спортивно-познавательный мотив (ср. балл 12,32), гражданско-патриотический мотив (ср. балл 12,10), мотив подготовки к профессиональной деятельности (ср. балл 11,70).

Наименьшую значимость имеют такие мотивы, как социально-моральный (ср. балл 9,97), эмоциональное удовлетворение (ср. балл 9,56), физическое удовлетворение (ср. балл 8,27), социально-эмоциональный мотив (ср. балл 7,44), рационально-волевой мотив (ср. балл 7,28) и социальное самоутверждение (ср. балл 5,05).

Мы видим, что большинство спортсменов, участвующих в данном исследовании, ориентированы на развитие своих физических качеств и достижение успеха в спортивной деятельности.

Далее нами был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона. Показатели психической устойчивости связаны с мотивацией достижения к успеху ($r=0,412$, $p\leq 0,001$), спортивно-познавательным мотивом ($r=0,273$, $p\leq 0,05$) и гражданско-патриотическим мотивом ($r=0,140$, $p\leq 0,05$). Прямая положительная связь говорит о том, что чем выше уровень психической устойчивости спортсменов, тем выше их мотивация к достижению успеха, проявляется желание изучать, совершенствоваться и улучшать свои технические и тактические спортивные навыки в тренировочном процессе. Более выражено стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, а также для поддержания престижа команды, города и страны.

Обнаружена отрицательная обратная связь с эмоциональным удовлетворением ($r=-0,145$, $p\leq 0,05$), что говорит о том, что чем ниже уровень психической устойчивости, тем меньше проявляется стремление получать радость от спортивной деятельности, а также снижаются физические усилия.

ВЫВОДЫ. Анализ научных исследований показывает, что взаимосвязь психической устойчивости и мотивации изучается с учетом отдельных психологических аспектов личности спортсмена. Однако пока недостаточно разработано целостных данных, касающихся этой взаимосвязи.

Эмпирическое исследование свидетельствует о преобладании хорошего и удовлетворительного уровня психической устойчивости и мотивации на успех. Была обнаружена прямая положительная связь между психической устойчивостью и мотивацией достижения успеха, спортивно-познавательным мотивом и гражданско-патриотическим мотивом. Обратная отрицательная связь была установлена между психической устойчивостью и эмоциональным удовлетворением.

Полученные данные исследования могут быть использованы для разработки программ психологического сопровождения спортсменов. Программы, направленные на развитие уверенности в себе, саморегуляции мотивации, формирования соревновательной и тренировочной мотивации, могут способствовать совершенствованию спортивной мотивации и повышению уровня психической устойчивости спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнев В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. № 6 (60). С. 445–458.
2. Зюкин А. В., Набойченко Е. С., Носкова М. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.
3. Жожикашвили Н. А., Малых А. С., Девятерикова А. А. Психическая устойчивость // Теоретическая и экспериментальная психология. 2001. Т. 14, № 4. С. 49–65.
4. Майорова Е. А. Устойчивость психики или психическая устойчивость человека // Живая психология. 2014. № 2 (2). С. 83–90.
5. Секач М. Ф. Психическая устойчивость человека. Москва: АПКППРО, 2013. 356 с.
6. Кандыбович С. Л., Секач М. Ф. Психическая устойчивость человека // Человеческий капитал. 2013. № 9 (57). С. 159–166.
7. Иванова С. П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влиянием социальной среды в ранней юности и молодости // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2009. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i> (дата обращения: 11.03.2024).
8. Clough P., Earle K., Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement // Solutions in Sport Psychology. 2002. P. 32–46.
9. Jackman P. C., Swann C., Crust L. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport // Psychology of Sport and Exercise. 2016. № 27. P. 56–65.
10. Kuleva V., Iancheva T. Cope with success in sport // Journal of Applied Sports Sciences. 2017. № 1. P. 46–57.
11. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник. 2014. № 1 (125). С. 158–160.
12. Церковский А. Л. Стрессоустойчивость студентов и мотивация достижения // Вестник ВГМУ. 2012. № 4. С. 107–111.
13. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 352 с.
14. Рыбников В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на I всеарм. совещании. Москва : Воениздат, 1990. С. 132–135.
15. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.

16. Шаболтас А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1998. 24 с.

REFERENCES

1. Naboychenko E. S., Noskova M. V., Shershnev V. N. (2022), "Mental stability of athletes of the highest achievements in individual and team sports as the key to successful sports activity", *Prospects of science and education*, No. 6 (60), pp. 445–458.
2. Zyukin A. V., Naboychenko E. S., Noskova M. V. (2019), "Psychological and pedagogical technologies for the formation of high mental stability in active athletes", *Ural Medical Journal*, No. 1 (169), pp. 98–105.
3. Jozhikashvili N. A., Malykh A. S., Devyaterikova A. A. (2001), "Mental stability / Theoretical and experimental psychology", Vol. 14, No. 4, pp. 49–65.
4. Mayorova E. A. (2014), "Mental stability or mental stability of a person", *Living psychology*, No. 2 (2), pp. 83–90.
5. Sekach M. F. (2013), "Human mental stability", monograph, Moscow, APKiPPRO, 356 p.
6. Kandybovich S. L., Sekach M. F. (2013), "Human mental stability", *Human capital*, No. 9 (57), pp. 159–166.
7. Ivanova S. P. (2009), "Psychological stability of personality as a factor of countering the negative influence of the social environment in early youth and youth", *Bulletin of Pskov State University. Series: Social and Humanitarian Sciences*, № 9.
8. Clough P., Earle K., Sewell D. (2002), "Mental toughness: The concept and its measure", *Solutions in Sport Psychology*, pp. 32–46.
9. Jackman P. C., Swann C., Crust L. (2016), "Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport", *Psychology of Sport and Exercise*, No. 27, pp. 56–65.
10. Kuleva V., Iancheva T. (2017), "Cope with success in sport", *Journal of Applied Sports Sciences*, No. 1, pp. 46–57.
11. Babushkin E. G. (2014), "Formation of sports motivation", *ONV*, No. 1 (125), pp. 158–160.
12. Tserkovskiy A. L. (2012), "Stress resistance of students and motivation of achievement", *Bulletin of the VSMU*, No. 4, pp. 107–111.
13. Ilyin E. P. (2018), "Psychology of sports", St. Petersburg, Piter, 352 p.
14. Rybnikov V. Yu. (1990), "Express-methodology «Prognosis 2» for assessing the neuropsychic instability of candidates for university studies", *Tez. dokl. on I allarm. Meeting*, Moscow, Voenizdat, pp. 132–135.
15. Ilyin E. P. (2004), "Psychology of individual differences", St. Petersburg, Piter, 701 p.
16. Shabolts A. V. (1998), "Motives for playing sports of higher achievements in adolescence", abstract of the thesis ... cand. psychological sciences, St. Petersburg, 24 p.

Информация об авторе:

Носкова М.В., доцент кафедры клинической психологии и педагогики, mn66@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3648-7730>.

Поступила в редакцию 28.03.2024.

Принята к публикации 26.04.2024.