

УДК 159.947.5:355.5

Особенности мотивационно-смысловой сферы лиц, занимающихся экстремальными видами спорта: обзор основных исследований

Пигарева К.О.

Рассмотрены основные теории и концепции, объясняющие мотивацию занятий экстремальными видами спорта. Описаны личностные черты, обуславливающие мотивацию выбора экстремальных видов спорта. Проведен теоретический анализ основных направлений исследований мотивационно-смысловой сферы спортсмен-экстремалов и выделены их недостаточно изученные стороны. Обоснована необходимость применения альтернативного подхода к исследованию мотивационно-смысловой сферы лиц, занимающихся экстремальными видами спорта.

Ключевые слова: экстремальный спорт, личность, мотивация, смысл, риск, жажда острых ощущений.

Розглянуто основні теорії та концепції, що пояснюють мотивацію занять екстремальними видами спорту. Описані особистісні риси, що зумовлюють мотивацію вибору екстремальних видів спорту. Проведено теоретичний аналіз досліджень мотиваційно-смыслові сфери спортсменів-екстремалів та виділено їх недостатньо вивчені сторони. Обґрунтовано необхідність застосування альтернативного підходу до дослідження мотиваційно-смыслові сфери осіб, які займаються в екстремальними видами спорту.

Ключові слова: екстремальний спорт, особистість, мотивація, смисл, ризик, жага гострих відчуттів.

Basic theories and concepts to explanation of the motivation of extreme sport athletes were considered. Characteristic of basic traits that determine the motivation of choice of extreme sports was done. Analysis of main lines of research that was referred to motivation and meaning sphere of extreme sport athletes were conducted. Its insufficient parts were emphasized. The necessity of alternative approach to the study of motivation and meaning sphere of personality in extreme sports was substantiated.

Key words: extreme sports, personality, motivation, meaning, risk, sensation seeking.

Постановка проблемы. В последние десятилетия в мире широкую популярность приобретают занятия различными экстремальными видами спорта с тенденцией к возрастанию числа людей, которые в них включены [1, с.5]. Росту популярности экстремальных видов спорта способствует их широкая реклама в СМИ, признание обществом того факта, что досуговый экстрим является модным, социально одобряемым явлением, что формирует привлекательный имидж данному роду деятельности.

Уже известно больше тридцати видов экстремального спорта, самыми популярными являются банджи-джампинг (прыжки с моста с резиновым тросом), бейсджампинг (прыжки с фиксированных высотных объектов с парашютом), маунтбайкинг (поездки на спортивных велосипедах вне специально оборудованных дорог), рафтинг (спортивный сплав с горных рек и искусственных каналов на надувных судах), дельтапланеризм (полеты на безмоторных летательных аппаратах), паркур (преодоление различных архитектурных препятствий в условиях города) и т.д. Для экстремальных видов спорта характерно непосредственное общение с природной средой с минимумом средств безопасности, поэтому становится очевидным, что экстремальные виды спорта имеют высокую степень риска для физического и психического здоровья. Н. Файбероу, президент Международной ассоциации профилактики суицидов, отнес рискованные виды спорта к разряду саморазрушительного поведения (парасуицидального поведения). В отличие от злоупотребления психоактивными веществами, личность в этом варианте деструктивного поведения неосознанно стремится вредить своему здоровью, считая занятия экстремальным спортом полезными для здоровья [2, с. 80]. Экстремальные виды спорта, по своей сути, имеют высокую степень физической травматизации, а иногда являются смертельно опасными. Это происходит вследствие того, что непредсказуемые погодные условия и другие природные явления (такие как снежные лавины и т.п.) находятся за пределами человеческого контроля. Поскольку самый большой процент вовлеченности в экстремальные виды спорта составляет молодежь, результатом экстремальной деятельности является то, что наиболее перспективная и работоспособная часть населения получает тяжелые травмы и, как следствие, становится инвалидами, или же погибает от несчастного случая во время выполнения спортивного задания. Так, например, статистика свидетельствует, что в бейс-джампинге 44 прыжка из тысячи заканчиваются смертью, а в альпинизме на тысячу случаев 104 являются смертельными [3].

Естественно, что целый ряд исследователей (социологи, философы, психологи, медики и т.п.) пытались разгадать загадку привлекательности экстремальных видов спорта. Один из подходов объясняет ее тем, что на данном этапе общественного развития современная молодежь сталкивается с широким кругом психологических проблем: быстрый темп жизни и общество потребления отчуждают человека от самого себя, а возрастающие требования общества к физическим и психическим способностям заставляют индивида чувствовать постоянное психическое напряжение. Помимо этого, рутинность повседневной жизни и ее однообразие вызывают у молодых людей депрессивные состояния, а также желание направить нереализованную психическую энергию в определенное русло. Для преодоления этих состояний индивид ищет способ «разрядить» свое психо-эмоциональное напряжение, что, в свою очередь, приводит к поиску острых ощущений.

Поэтому, цель работы – проанализировать методологические и теоретические подходы к исследованию мотивационной сферы спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта.

Объект работы – ценностно-смысловая сфера личности.

Предмет работы – особенности ценностно-смысловой сферы спортсменов-экстремалов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) описать современные теории и концепции мотивации экстремальных видов спорта;
- 2) проанализировать результаты исследований мотивационно-смысловой сферы спортсменов-экстремалов;
- 3) выделить перспективные области исследования мотивационно-смысловой сферы лиц, занимающихся экстремальными видами спорта и методологические подходы к ним.

Разработка проблемы. Как указывает А.Г. Маклаков, поведение человека обусловлено двумя взаимосвязанными сторонами: регуляционной и побудительной. Регуляцию человеческого поведения, в основном, обеспечивают психические процессы и состояния. Функцию побуждения поведения выполняет мотивация.

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих его активность [4, с. 513]. Термин «мотивация» имеет более широкое значение и для его определения необходимо учитывать тот факт, что поведение детерминировано, с одной стороны, внутренними причинами, к которым относятся психологические свойства и характеристики субъекта. С другой стороны, поведение субъекта объясняется внешними причинами – условиями и обстоятельствами деятельности. Психологические факторы, обуславливающие поведение человека изнутри, принято называть диспозициями, а все внешние причины – стимулами.

Исходя из вышесказанного можно дать определение такому сложному и комплексному процессу, как мотивация.

Мотивация – это циклический процесс непрерывного взаимного воздействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга и результатом которого является реально наблюдаемое поведение.

Внутренние причины поведения человека выполняют также еще одну функцию, которую А.Н. Леонтьев определил как смыслообразующую и пояснил следующим образом: «... эта функция заключается в том, что цели, на которые направляются действия, соответственно, содержание этих действий, приобретают то или другое значение для самого субъекта, для самого человека, в зависимости от того, каков мотив той деятельности, в которую отдельное действие, их цепочки, их сложные иерархии, операции, с помощью которых они выполняются, входят» [5, с. 452]. Смыслообразование – это придание отдельным действиям, их содержаниям личностного смысла. По мнению К.Д. Ушинского, человек склонен всем внешним объектам приписывать личностный смысл, поэтому то, что определяет личностный смысл есть мотивация человеческого поведения, есть действительные мотивы его деятельности.

О смысле, как об основной побудительной силе поведения, писал также один из основателей экзистенциальной психологии и психотерапии В. Франкл. Главным тезисом его концепции является утверждение о том, что человек стремится обрести смысл и переживает экзистенциальный вакуум, когда его попытки остаются нереализованными. По мнению В. Франкла, стремление к смыслу является врожденной мотивационной тенденцией человека и есть основная движущая сила поведения и личностного развития. Смысл тесно привязан к конкретной ситуации, а каждая взятая ситуация несет в себе свой смысл. Этот смысл различен для различных людей, но сам по себе он является истинным для конкретно взятого человека. Смысл объективен, человек не изобретает его, а находит в мире, в реальной действительности, именно поэтому он выступает для человека как данность, требующая своей реализации [6, с. 20]. Правильной постановкой вопроса, однако, является не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент.

Готовность человека рисковать своим здоровьем и жизнью можно объяснить с позиций психоаналитического подхода. В своих поздних работах Фрейд писал, что у человека есть два инстинкта: инстинкт жизни, либидо, и инстинкт смерти, который позднее его ученик, П. Федерн, назвал мортидо [7, с. 57]. Можно предположить, что мортидо выражается в угнетенном настроении и выраженных депрессивных состояниях, в чувстве, что жизнь потеряла свой смысл. Для того чтобы вызвать у себя ощущение жизни, некоторые люди, предположительно, начинают заниматься экстремальными видами спорта, таким образом, компенсируя недостаток «жизненности».

Для экстремалов характерны любовь к новизне и риску, за которыми, по мнению М. Зуккермана, стоит одна личностная черта – жажда острых ощущений (sensation seeking). Ее признаками являются поиск разнообразных, новых, сложных, интенсивных чувств и переживаний, готовность идти ради такого опыта на значительный риск

Жажда острых ощущений может удовлетворяться несколькими путями:

- 1) погоня за напряженностью, приключениями, физическим риском, включая необычный или экстремальный спорт;
- 2) жажда нового эмоционального опыта, увлекательных и сильных переживаний, сопряженных со всевозможными рисками;
- 3) расторможенность, повышенная склонность не к физическим, а к социальным рискам, включая опасное для здоровья поведение (пьянство, незащищенный секс);
- 4) повышенная чувствительность к скуке, нетерпимость к любому однообразию и монотонности [8, с. 34- 36].

В своих последних работах М. Зуккерман пытался объяснить наличие этой черты с помощью данных эволюционной биологии: человек как биологический вид не мог бы развиваться и распространиться по Земле, если бы он не обладал стремлением к новизне и любовью к освоению нового и необычного. Охота, которой занимались в первую очередь мужчины, невозможна без риска и авантюризма. То же самое нужно сказать и о войне. Вместе с тем чрезмерная отчаянность также не способствует выживанию и сохранению популяции. Поэтому любовь к острым ощущениям неодинаково распространена у разных индивидов [9, с. 129-132].

Обзор исследований. На данный момент существует две линии исследования мотивационно-смысловых особенностей спортсменов-экстремалов. В рамках первого направления направления, исследователи (А. Ганоль, С. Предко и др.) проводят сравнительный анализ мотивации выбора экстремального спорта между мужчинами и женщинами, между различными возрастными группами, а также отличие мотивации экстремалов от мотивации спортсменов, не занимающихся экстремальными видами спорта. Так, А. Ганоль выявил, что мотивы занятия спортом у мужчин, в отличие от женщин имеют социальную окраску: занятия спортом и достигаемые успехи рассматриваются мужчинами с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми и зрителями. Структура женской мотивации более сложная, имеет больше личностную окраску. Доминирующими мотивами у женщин являются: мотивы психического и физического достижения, мотив достижения успеха в спорте. Так же автором было установлено влияние мотивов на уровень спортивного мастерства. У женщин на уровень спортивного мастерства положительно влияют (в порядке): вызов обществу, физическое совершенство, эстетическое удовольствие от острых ощущений, улучшение самочувствия и здоровья, мотивы достижения успеха.

У мужчин на уровень спортивного мастерства положительно влияют такие мотивы: улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия от острых ощущений, контроль над действием при неудаче, познания, материальных благ, развития характера и психических качеств, свобода и независимость [1, с. 129-137].

На наш взгляд, приведенные выше данные достаточно противоречивы, поскольку на спортивное мастерство и у женщин, и у мужчин положительное влияние оказывают как личные, так и социальные мотивы. С другой стороны, не проясненным остается вопрос о том, почему эти мотивы побуждают к занятиям именно экстремальными видами спорта. Ранее Б. Дж. Кретти установил, что мотивы самосовершенствования, как психического, так и физического, являются общими для не экстремальных видов спорта [10, с.93].

Исследование мотивационной сферы альпинистов разных возрастных групп, проведенное Д.С. Сушко, Д.Н. Матвеевой и Ю.В. Байковским показало, что ключевыми мотивами для занятий альпинизмом являются спортивные цели и общение. Отношение к горам не является доминирующим фактором в занятиях альпинизмом (за исключением самой младшей возрастной группы): горы воспринимаются в первую очередь как плацдарм для самореализации. Восприятие себя в альпинизме выражено слабо, что, возможно, объясняется тем, что поиск собственного я - это один из основных мотивов в альпинизме. Значимость риска как фактора увеличивается на поздних этапах занятий альпинизмом. Для альпинистов самой старшей возрастной группы риск не является мотивом, но является средством, интегральным элементом, без которого занятия альпинизмом не реализуют желаемых мотивов [11].

Если предположить, что уровень спортивного мастерства в более старших возрастных группах выше, чем у спортсменов от 16 до 23 лет, то данные приведенного исследования подтверждают гипотезу Б. Дж. Кретти о том, что мотивы занятия спортом рождаются на разных этапах спортивной карьеры. Учитывая тот факт, что единственным методом исследования было глубинное интервью, можно предположить, что исследование недостаточно широко охватило мотивационную сферу спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. При обработке результатов, авторы, используя метод категоризации С. Квале, выделяли различные категории и субкатегории в ответах исследуемых. На наш взгляд, такой метод не позволяет обобщить результаты по всей выборке и выделить те компоненты, которые были бы общими для всех спортсменов, поскольку для каждой возрастной группы были выделены разные категории.

Второе направление исследований занимается вопросами изучения личностных черт, которые обуславливают выбор экстремальных видов спорта. Т. Оллман, Р.Миттелстаедта, Б. Мартин и М. Голденберг предприняли попытку исследовать мотивацию спортсменов-экстремалов с точки зрения теории средства-цели Гутмана. Данная теория гласит, что ценности, которых придерживается индивид, являются побудительной силой любого его выбора. Также данная теория фокусируется на атрибутах и на результатах определенного выбора. По результатам исследования, авторы пришли к выводам, что наиболее значимыми атрибутами, которые спортсмены приписывали занятиям экстремальным спортом (это был бэйс-джампинг) являются следующие: риск, страх, который вызывает первый прыжок, желание «обмануть смерть», а также социальная интеракция с единомышленниками.

Значимыми результатами были следующие: способность приобретать новый опыт, «литные» навыки (личностный рост навыков), всплеск адреналина, всесторонний контроль, всепоглощающий страх, а также товарищество.

Преобладающими ценностями, которые поддерживали участники, выступали следующие: чувство достижения, чувство принадлежности, духовность, развлечение и удовольствие от жизни, а также свобода, перенос усвоенных во время занятия спортом уроков в повседневную жизнь [12, с. 243-246].

Данное исследование охватило всю мотивационную структуру спортсменов-экстремалов. Основным недостатком данного исследования является слабая методологическая база, поскольку все вышеуказанные результаты были получены только с помощью стандартизированного интервью. Такая методика не дает возможности сделать столь обширные и объемные выводы, поскольку для этого необходимо применять дополнительно психодиагностические методики.

На наш взгляд, причины рискованного поведения кроются в детстве индивида, в особенностях раннего взаимоотношения с родителями и в ранних детских травмах. Поэтому, для того, чтобы более полно и всеобъемлюще понять те мотивы, которые побуждают индивида добровольно рисковать своей жизнью, необходимо наряду с сознательной мотивацией, исследовать и бессознательную. При этом необходимо учитывать, что некоторые авторы относят занятия рискованными видами спорта в разряд парасуицидальной активности. Поэтому отношения между парасуицидальной активностью и бессознательной мотивацией являются перспективным направлением исследований.

Выводы.

Основываясь на результатах проведенного теоретического анализа можно сделать следующие выводы:

1. На данный момент существует большое количество различных видов экстремального спорта, главной особенностью которого является наличие большой доли риска для здоровья и жизни индивида, при этом происходит непосредственное общение с природной средой с минимумом страховочных средств.

С позиций психоаналитического подхода, мотивация занятий экстремальными видами спорта обуславливается действием инстинкта влечения к смерти – мортидо. Для борьбы с этими силами и чтобы вызвать у себя чувство «жизни», индивид занимается опасными для жизни видами спорта.

Диспозиционный подход подразумевает, что основной мотивационно-смысловой диспозицией, предрасполагающей к занятиям экстремальными видами спорта является жажда острых ощущений, описанная в 1970-х годах М. Зуккерманом. Признаками жажды острых ощущений Ее признаками являются поиск разнообразных, новых, сложных, интенсивных чувств и переживаний, готовность идти ради такого опыта на значительный риск.

2. Существуют две линии исследований мотивационно-смысловой сферы спортсменов-экстремалов. В рамках первого направления исследуются различия в мотивации занятий экстремальным спортом между различными группами спортсменов. Второе направление исследований занимается вопросами изучения личностных черт, которые обуславливают выбор экстремальных видов спорта.

3. Основываясь на проведенном теоретическом анализе, можно говорить о том, что существуют определенные пробелы в данных относительно того, какие именно мотивационные механизмы и комплексы побуждают человека рисковать своим здоровьем и жизнью. Существующие исследования касаются отдельных аспектов мотивации спортсменов-экстремалов, характеризуются разрозненностью и противоречивостью результатов и выводов.

С нашей точки зрения, наиболее перспективными являются исследования, при которых в центре исследовательской проблемы будет положение о том, что экстремальный спорт является видом парасуицидального поведения. Для того чтобы выявить истинные причины, по которым молодые люди готовы рисковать свои здоровьем и жизнью, нам кажется целесообразным изучить наряду с сознательной мотивацией бессознательную мотивацию и основные личностные смыслы, которыми индивид наделяет занятия экстремальным спортом.

Literatura

1. Ganol' A.S. Gendernye osobennosti i struktura motivacii vybora ekstremal'nyh vidov sporta: Dis. kand. psihol. nauk: 13.00.04/ A.S. Ganol'; SPb: Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ja imeni P.F. Lesgafta. – SPb, 2011. – 170s.
2. Zhidko M.E. Osnovi juridichnoi psihologii. Sudovo-psihologichna ekspertiza / M.E. Zhidko. – Harkiv: Nac. aerokosm. un-t «Hark. aviac. in.-t» , 2007. – 175 s.
3. Extreme sports statistics [Jelektronnyj resurs] / Extreme sport news, 2012. – Rezhim dostupa: <http://www.uwpfarmhouse.org/extreme-sports-statistics/>. (Data obrashhenija 19.04.2013). – Zagl. s jekrana
4. Maklakov A.G. Obshhaja psihologija / A.G. Maklakov. – SPb «Piter», 2007. – 583 s.: il. – (Serija «Uchebnik novogo veka»).
5. Leont'ev A.N. Smysloobrazujushhaja funkcija motiva / A.N. Leont'ev // Lekcii po obshhej psihologii. – M.: Smysl. – S. 449-460
6. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla: per. s angl. i nem. / V. Frankl. – M.: Progress, 1990. – 367 s.
7. Frejd Z. Po tu storonu principa udovol'stvija: per. s nem / Z. Frejd. – H.: Folio, 2010. – 288 s.
8. Zuckerman, M. Sensation seeking: beyond the optimal level of arousal/ M. Zuckerman. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1979. – 274 p.
9. Zuckerman, M. Biological Bases of Sensation Seeking, Impulsivity and Anxiety / M. Zukerman. - Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1983. – 197 p.
10. Kretti B. Dzh. Psihologija v sovremennom sporte: per. s angl. / Dzh. B. Kretti. – M.: Fizkul'tura i sport, 1978. – 224 s.
11. Sushko D.S., Matveeva D.V., Bajkovskij Ju.V. Osobennosti motivacionnoj sfery sportsmenov-jekstremalov (na primere lichnostnyh harakteristik al'pinistov) [Jelektronnyj resurs] / D.S. Sushko, D.V. Matveeva, Ju.V. Bajkovskij // Teorija i praktika prikladnyh i jekstrema'nyh vidov sporta. - № 1 (15). – 2009. – Rezhim dostupa: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2009N1/p7-12.htm> (Data obrashhenija 19.04.2013). – Zagl. s jekrana
12. Allman, L.T. Exploring the motivations of BASE jumpers: extreme sport enthusiasts/ D.R. Mittelstaedt, B. Martin, M. Goldenberg. - Journal of Sport & Tourism. - Volume 14, Issue 4, November 1, 2009. - pp. 229-247.