

УДК 159.947.5

DOI: 10.26140/anip-2021-1002-0091



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

© Автор(ы) 2021
AuthorID: 823995
SPIN: 8364-2262

КОНОГОРСКАЯ Светлана Анатольевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики начального образования
Иркутский государственный университет

(664003, Россия, Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1, e-mail: konogorskaya@yandex.ru)

Аннотация. Предпосылками занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте выступают кризис идентичности, реакции эмансипации и группирования со сверстниками, хобби-реакции, склонность к риску как проявление исследовательского поведения. По результатам исследования, юноши, занимающиеся экстремальными видами спорта, решение проблем идентичности находят не в учебно-профессиональной деятельности, а в сфере увлечений, которая по значимости занимает у них первое место. Экстремальный спорт, как свободная самомотивированная деятельность, позволяет юношам реализовать ценности сохранения собственной индивидуальности, высоких достижений, активных социальных контактов, развития и духовного удовлетворения. Основными мотивами занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте выступают мотивы самопознания и самореализации, ценности свободы и «бескорыстного риска», мотивы эмоциональной привлекательности (гедонистический), групповой принадлежности, мотивы удовлетворения рекреационных потребностей. Наибольшей объяснительной способностью мотивационных тенденций личности в экстремальном спорте обладает положение гетеростаза: стремление к повышению напряжения. Предположения, что занятия экстремальными видами спорта выступают как проявления дезадаптивного, аддиктивного или аутоагрессивного поведения не нашли подтверждения в проведенном исследовании, что позволяет рассматривать увлечение экстремальными видами спорта в юношеском возрасте в рамках аксиологического подхода.

Ключевые слова: экстремальный спорт, стресс, подростковый и юношеский возраст, кризис идентичности, жизненные ценности, мотивация, общение, хобби-реакции, ведущая деятельность.

MOTIVATION FOR EXTREME SPORTS AMONG ADOLESCENTS

© The Author(s) 2021

KONOGORSKAYA Svetlana Anatolyevna, candidate of psychological science, Associate Professor
of the department of psychology and pedagogy of elementary education
Irkutsk State University

(664003, Russia, Irkutsk, Karla Marksa Str., building 1, e-mail: konogorskaya@yandex.ru)

Abstract. The prerequisites for extreme sports in adolescence are the crisis of identity, the reaction of emancipation and grouping with peers, hobby reactions, and risk-taking as a manifestation of research behavior. According to the results of the study, young men engaged in extreme sports find the solution to identity problems not in educational and professional activities, but in the sphere of hobbies, which is the first place for them in terms of importance. Extreme sports, as a free self-motivated activity, allows young people to realize the values of preserving their own identity, high achievements, active social contacts, development and spiritual satisfaction. The main motives for extreme sports in youth are the motives of self-knowledge and self-realization, the values of freedom and “selfless risk”, the motives of emotional attractiveness (hedonistic), group membership, and the motives for satisfying recreational needs. The greatest explanatory power of motivational tendencies of an individual in extreme sports is the position of heterostasis: the desire to increase tension. The assumptions that extreme sports activities are manifestations of maladaptive, addictive or autoaggressive behavior were not confirmed in the study, which allows us to consider the passion for extreme sports in youth in the framework of an axiological approach.

Keywords: extreme sports, stress, adolescence and adolescence, identity crisis, life values, motivation, communication, hobby reactions, leading activity.

Экстремальные виды спорта – альтернативное, стремительно развивающееся в 21 веке спортивное направление. Сегодня экстремальный спорт постепенно выходит из «андерграунда» и получает официальное признание в профессиональном спортивном сообществе, о чем свидетельствует включение некоторых видов экстремального спорта (горнолыжный спорт, сноуборд, скалолазание, сёрфинг, скейтбординг) в программу Олимпийских игр. Постоянно растет количество новых экстремальных видов спорта. Повышается популярность экстремального спорта, его доступность и распространенность, особенно среди молодежи. Вместе с тем, необходимо отметить, что в экстремальных видах спорта деятельность спортсменов протекает в субэкстремальных и экстремальных условиях и (или) характеризуется экстремальным поведением субъектов спортивной активности. Какие мотивы, какие ценности побуждают спортсменов-экстремалов рисковать своим здоровьем и порой даже жизнью? Движет ли ими стремление к саморазрушению или к самореализации? Поиск ответа на этот вопрос составляет основную проблему данного исследования.

Экстремальный спорт – это молодой спорт и спорт молодых. Он является продуктом современной культуры, соответствует идеалам свободы и индивидуализма, чрезвычайно ускорению нашего времени, ритм кото-

рого быстрее всего улавливают молодые люди. Средний возраст спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, составляет 15–35 лет. Начало спортивной деятельности чаще всего приходится на подростковый и юношеский возраст. Этот факт позволяет предположить, что именно в возрастных особенностях развивающейся личности можно найти часть ответов на вопросы о мотивах занятий экстремальными видами спорта. Отрочество и юность среди всех хорошо разработанных детских возрастов занимают, пожалуй, самое спорное место. Анализ периодизаций разных авторов показывает, что границы данных возрастных периодов являются достаточно подвижными (Д. Баррен, В. В. Гинзбург, И. С. Кон, Д. Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.). В целом, можно сделать вывод, что переход от детства к зрелости начинается в 10–11 лет и продолжается до 23–25 лет [1]. Неоднозначным представляется и решение вопроса о ведущей деятельности подростков и юношей. Традиционно в психолого-педагогических отраслях знания, вслед за Д. Б. Элькониным, такой деятельностью принято считать интимно-личностное общение со сверстниками и профессионально-учебную деятельность. Вместе с тем, для многих подростков и юношей ведущей продолжает оставаться учебная деятельность. Для других, в силу объективных обстоятельств, этой деятель-

ностью становится труд, а часть «незанятой» молодежи вынужденно или добровольно находится в состоянии бездействия. Поэтому сложно не согласиться с мнением К. Н. Поливановой, что «сегодня нет еще в культуре (а не в психологических теориях) ведущей деятельности подростничества», как и юношества. «Поэтому в жизни мы имеем дело с кризисом, не находящим своего разрешения» [2, с. 17]. В современном мире ведущая деятельность юношества не задана априори, а определяется в результате субъектного выбора. Возможно, «хобби-реакции», описанные А. Е. Личко, представляют собой вариант деятельности, которая может стать ведущей в юношеском возрасте. Занятия хобби дают возможность молодым людям экспериментировать, творить что-то новое и оригинальное, познавать и развивать свои способности, находить близких по духу людей. Таким образом, хобби-реакции способствуют успешному прохождению через «кризис идентичности», «синтезу нового «взрослого Я»» [3, с. 46].

В классификации хобби-реакций А. Е. Личко экстремальные виды спорта располагаются между телесно-материальными увлечениями, к которым традиционно относятся занятия спортом, и эгоцентрическими увлечениями, «показная сторона которых позволяет оказаться в центре внимания окружения» [3, с. 54]. Выбор экстремальных видов спорта в качестве увлечения в юношеском возрасте может быть обусловлен тем, что их зрелищность, необычность позволяет юноше привлечь к себе внимание, выделиться из общей массы сверстников и взрослых, утвердить свою индивидуальность. В свою очередь, наступившая психофизическая зрелость юношей открывает оптимальные возможности для освоения сложной координационных видов спорта, к которым относятся большинство экстремальных видов спорта. Однако, «... вместе с сознанием своей неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Собственное «я» нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить» [4, с. 198]. Поэтому деятельность юношества непременно должна содержать смыслы и цели, способствовать внутренней интеграции личности. В экстремальном спорте, проходя через стрессовые ситуации, молодой человек получает новый жизненный опыт, который способствует «повышению осмысленности жизни и трансформации системы ценностных ориентаций» [5]. По мнению А. И. Тимофеева, воспринимаемая в спорте «физическая идентичность тела как целого», «общее чувство жизненности», особенно остро ощущаемое перед лицом опасности, дают «возможность интегрировать в целостность личностное самосознание» [6, с. 38]. Воздействие экстремальных условий человек ощущает как стресс (напряжение). Но влияние стресса не всегда негативно. Стресс в спорте делает организм спортсмена более выносливым к физическим нагрузкам. Есть данные, что тренированность, опыт обеспечивают не только физическую, но и психоэмоциональную устойчивость спортсменов: высокую степень концентрации внимания и волевых усилий при сильном утомлении, умение противостоять большому волнению, излишнему напряжению [7]. Г. Селье определяет стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требований» [8, с. 8]. Можно предположить, что формируемая в экстремальном спорте стрессоустойчивость, также является неспецифичной по отношению к любым стрессовым воздействиям, в том числе, психологическим. Поэтому позитивным следствием занятий экстремальным спортом в юношеском возрасте выступает повышение жизнестойкости личности.

Личность – прежде всего современник определенной эпохи. Проблема идентичности в юношеском возрасте осложняется сегодня быстрыми социально-экономическими изменениями, создающими ситуацию неопределенности в отношении не только отдаленного, но и ближайшего будущего. Цифровое общество, социальные

сети создают бесконечное множество образцов для подражания, не проверенных действительностью. Поэтому молодым людям сегодня особенно важно включиться в систему реальных общественных отношений и деятельностей. При этом необходимо, чтобы предлагаемая юношам деятельность, содержала в себе «не простой продукт или идею, но способ организации всех продуктов и идей», то есть определенный жизненный стиль [9, с. 306]. Субкультура экстрима представляет сегодня один из наиболее ярких и позитивных жизненных стилей молодежи. Ему соответствуют определенное мировоззрение, стиль поведения, самопрезентации, направление в моде. Известно, что для подросткового и юношеского возраста характерны застенчивость, недоверие к окружающим, страх показаться наивным, смешным. Нереализованная потребность в глубоком доверительном взаимодействии с окружающими переживается как острая неудовлетворенность существующим общением. Занятия экстремальными видами спорта обеспечивают автоматическое включение молодого человека в одну или несколько молодежных и разновозрастных групп, входящих в субкультуру экстрима, которые совместно реализуют различные проекты, связанные со спортом, общением, путешествиями, заботой об экологии. Все это способствует преодолению чувства отчужденности и неэффективности, помогает нормализовать формы общения.

И. М. Вакула, Д. С. Загутин отмечают, что молодежь – это «особая возрастная и социальная группа, характеризующаяся маргинальностью, не имеющая четкой, социально разделяемой системы ценностных ориентаций» [10, с. 32]. Действительно, для того, чтобы приблизиться к собственной идентичности, юноше необходимо сепарироваться от взрослых и найти свой собственный путь. Этот процесс неизбежно связан с негативизмом. «Люди-маргиналы идут наперекор мнению, тем самым они пытаются донести идею о своей независимости от норм и устоев, идею об огромном спектре возможностей, которые они могут осуществить в действительности, в то время как другие люди, покорные своим страхам и законам устоям общества, не могут даже представить» [11, с. 70]. Экстремальный спорт, выступая как «форма протеста по отношению к традиционным видам спорта», как деятельность, осуществляемая на грани общепринятых правил, и порой даже на грани жизни и смерти, безусловно, несет в себе черты маргинальности [12, с. 271]. Но это не протест против общественных ценностей, а скорее экзистенциальный бунт против «серых будней» и условий, ограничивающих субъектную активность личности. Основной социальной посыл субкультуры экстрима – это утверждение ценностей свободы, самореализации, яркости и спонтанности жизни. По мнению Е. Brymer, R. Schweitzer, главный мотив и личностное приобретение от занятий экстремальными видами спорта – это чувство свободы: ощущение свободы движений, свободы от страхов, свободы от внешнего контроля, возможность реализации свободного выбора и принятие личной ответственности [13]. В экстремальном спорте молодой человек получает не только свободу, к которой он так стремиться, но и ощущение уверенности в своих силах. Ведь, в экстремальной ситуации «личность осознает основополагающее значение своей собственной активности для своей жизнедеятельности. Одновременно с этим возникает и осознание свободы, поскольку предел для деятельности снят» [6, с. 39].

Юношескому возрасту свойственны романтизм и максимализм. «Молодежь любит помечтать об отдаленном будущем, но вместе с тем хочет быстрого получения осязаемых результатов, немедленного удовлетворения своих желаний» [4, с. 206]. Любимый романтический герой юноши – человек активный, стремящийся к цели, преодолевающий серьезные препятствия и выходящий из них победителем. В экстремальном спорте происходит самоутверждение личности посредством поступка,

который характеризуется смелостью, определенным уровнем риска, владея собой, и получает общественное признание. «Например, прыгнув с определенной высоты, человек испытывает эйфорию, шок от того, что он смог себя преодолеть, он счастлив, ведь ему есть, что теперь рассказать знакомым, появился предмет личной гордости, следовательно, этот человек сделал своеобразный «выкрик» социальной среде» [11, с. 69]. Это помогает молодым людям, хотя бы временно, утвердить чувство собственной значимости, ведь им свойственно, «исходя из одного положительного качества, наделять свою личность множеством других положительных качеств» [11, с. 68].

Еще одна привлекательная сторона большинства экстремальных видов спорта – это общение с природой. Каждый раз при близком соприкосновении с силами природы представления человека о себе, о своих способностях к саморегуляции меняются, обогащаются новыми ресурсами. Полная смена привычных впечатлений, условий быта и общения, характерных для городской жизни, восприятие красоты природы, – всё это способствует восстановлению физического и психоэмоционального состояния, удовлетворению рекреационных и эстетических потребностей. Мотивы первооткрывательства, изобретательства, особенно привлекательные в детском и юношеском возрасте, могут быть актуализированы в экстремальном спорте. Сегодня на хорошо изученной, с точки зрения географии, планете Земля спортсмены-экстремалы, страсть к неизведанному в которых не умирает, отвоёвывают себе право называться последними первопроходцами, отыскивая неизвестные или недоступные ранее пещеры, горные вершины, подводные расщелины. Количество различных видов экстремального спорта постоянно растёт. Поэтому каждый спортсмен может почувствовать себя изобретателем нового элемента, трюка в экстремальном спорте или принять участие в усовершенствовании спортивного снаряжения.

Экстремальные виды спорта во многом отличаются от традиционных. Так, если в традиционном спорте основным содержанием деятельности является многократное выполнение упражнений, подготавливающее к достижению высокого спортивного результата, а жизнь (досуг, общение) начинается после тренировки. То содержанием экстремальных видов спорта является сама жизнь, – яркая, захватывающая, требующая полной мобилизации сил. В большинстве традиционных видов спорта тренер полностью управляет тренировочным процессом, помогает спортсменам настроиться на победу на соревнованиях. Деятельность спортсмена в таких условиях во многом является внешне мотивированной. Экстремальный спорт гораздо менее регламентирован. «Каждый решает сам, где ему тренироваться, как это делать и сколько времени посвящать занятиям» [14, с. 104]. Занятия экстремальными видами спорта являются самомотивированной и саморегулируемой деятельностью. По мнению Г. Д. Бабушкина, самомотивация в спортивной деятельности можно определить «как процесс самосовершенствования» [15, с. 19]. «Экстрим» позволяет спортсменам испытать себя в крайнем напряжении всех духовных и физических сил, подойти к пределу своих возможностей и поставить новые цели, тем самым способствуя личностной самореализации. Для спортсменов-экстремалов важно «бороться не с соперниками, а с самими собой» и с природной стихией, «преодолевать себя» [16, с. 273].

Высокие требования к уровню спортивных способностей и спортивного мастерства, соперничество на соревнованиях, несправедливое судейство, ответственность перед тренером и командой, травмы и угроза ухода из спорта – факторы, которые снижают мотивацию к занятиям традиционными видами спорта у многих молодых людей, поскольку данные занятия теряют для них свою эмоциональную привлекательность и осмысленность [17, 18]. Э. Серин и А. Барнетт в исследовании динамики

эмоционального состояния спортсменов традиционных видов спорта отмечают появление чувства страха, стыда и вины у спортсменов перед началом соревнований; усиление негативных эмоций сразу после их завершения [19]. В экстремальном спорте, в силу присущих ему отличительных особенностей, действие данных негативных факторов сведено к минимуму. Многие спортсмены отмечают субъективное улучшение эмоционального состояния во время и после занятий экстремальным спортом. Так, по данным исследования Л. С. Крестиной, у альпинистов-мужчин после восхождения «отмечается улучшение показателей психического здоровья»: снижение тревожности, повышение работоспособности и т.п. [20, с. 20]. Немаловажным является и тот факт, что в экстремальном спорте вопросы профотбора не имеют решающего значения. Им могут заниматься люди с разным уровнем моторной одаренности и физической подготовки. Основное условие успеха в экстремальном спорте – это подлинная увлеченность спортсмена. Отсутствие необходимости показывать определенные спортивные результаты снижает тревожность, способствует раскрытию личностного и физического потенциала спортсмена.

В психологической литературе среди ведущих мотивов занятий экстремальными видами спорта называют склонность к риску и гедонистический мотив (адреналиновая эйфория), категорируемые большинством исследователей как признаки девиантного и аддиктивного поведения [21, 22, 23]. Склонность к риску связывают также с повышенной возбудимостью, агрессивностью спортсменов. Занятия экстремальными видами спорта рассматривают в таком случае, как приемлемый способ снятия внутреннего напряжения или как проявления аутоагрессивного поведения [6, 22, 24, 25]. Одна из основных задач данной статьи – это рассмотрение ведущих мотивационных тенденций занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте в русле нормопсихологического подхода. Так, в теории уровней базальной системы эмоциональной регуляции В. В. Лебединского, О. С. Никольской и др. стремление к риску рассматривается как характерное для 3-го уровня эмоциональной регуляции (уровня экспансии) проявление исследовательского поведения подростков и юношей. Любопытство при столкновении с неизвестной, опасной ситуацией, стремление к преодолению препятствий – основное содержание данного уровня [26]. В. А. Петровский относит «бескорыстный риск» – активность субъекта, направленную навстречу опасности в ситуации потенциальной угрозы, к проявлениям одной из форм нацеленной активности личности [27]. Во многих психологических исследованиях доказана взаимосвязь между склонностью к риску и мотивацией достижения успеха [22, 25, 28]. Гедонистические мотивы присутствуют в экстремальном спорте, но они не ограничиваются жадой острых ощущений, «возможностью вхождения в измененное состояние сознания с выраженной стимуляцией дофаминового звена нейромедиаторного обмена» [23, с. 205]. По словам самих спортсменов, «победа над своим страхом есть движение вперед; победа над собой делает тебя счастливым». По мнению, В. А. Петровского, если бы склонный к риску субъект «стремился только к тому, чтобы удовлетворить свою потребность в наслаждении, то он стремился бы к повышению вероятности этого наслаждения, то есть исключал возможность противоположного исхода. ... В действительности, достичь катарсиса можно только тогда, когда вероятность его достижения не слишком велика, а, точнее, уравнивается с возможностью не достижения желанного состояния» [27]. И. И. Чеснокова считает, что в зависимости от индивидуальных типологических характеристик личности, исключительные, предельные состояния, характерные для экстремальной ситуации, либо дезорганизуют различные системы организма, либо приводят их к высокой мобилизации, и в таком случае «выступают как верши-

ны, пики осуществления психической жизни» [29, с. 21]. Экстатические переживания, возникающие как результат разрядки избыточно мобилизованной энергии при успешности взаимодействия с экстремальной средой, отражают психологический механизм так называемой «адреналиновой эйфории», сопровождающей занятия экстремальным спортом [30]. Обобщая выше сказанное, отметим, что высокая популярность в настоящее время экстремальных видов спорта среди молодежи и сложность, многоплановость мотивационной составляющей экстремального спорта обуславливают необходимость разработки проблемы мотивационных свойств личности юношей, занимающихся экстремальным спортом.

Методы исследования

Выборка. В исследовании приняли участие 24 человека в возрасте от 15 до 23 лет – обучающиеся общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений и вузов, занимающиеся экстремальными видами спорта (сноубординг, горнолыжный, парусный спорт, виндсерфинг, горный туризм, альпинизм, скалолазание, парашютизм, дайвинг, велосипедный спорт (МТВ), катание на роликах, скейтбординг).

Диагностические методики: опросник терминальных ценностей «ОТЕЦ»; проективный метод исследования личности Hand-test. Опросник терминальных ценностей И. Г. Сенина включает восемь терминальных ценностей и пять жизненных сфер. Интерпретация результатов тестирования строится на предположении, что жизненные сферы, способствующие реализации терминальных ценностей, становятся наиболее значимыми для личности. Проективный метод исследования личности Hand-test, предложенный Э. Вагнером, направлен на диагностику различных личностных особенностей: демонстративность, коммуникативность, директивность, зависимость и др. Данный метод позволяет проверить предположения о склонности обследуемых к агрессивному, аддиктивному поведению, о наличии у них психической патологии, социальной дезадаптации.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1 – Результаты исследования терминальных ценностей спортсменов экстремальных видов спорта по опроснику «ОТЕЦ»

Полученные показатели в %	Терминальные ценности								Жизненные сферы				
	собствен. престиж	высокое материальное положение	красотность	активные соц. контакты	равенство себя	доказательства	духовная удовлетворенность	сохранение собственности	профессиональная жизнь	обучение и образование	семейная жизнь	общественная жизнь	увлечения
Высокие	20,8	25	12,5	33,3	29,2	50	29,2	54,2	12,5	25	20,8	50	70,8
Средние	58,3	70,8	58,3	66,7	66,7	41,7	54,2	29,2	70,8	45,8	66,7	45,8	20,8
Низкие	20,8	4,2	29,2	0	4,2	8,3	16,7	16,7	16,7	29,2	12,5	4,2	8,3

Наиболее важными терминальными ценностями для спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, являются ценности сохранения собственной индивидуальности (см. табл. 1). Спортсмены-экстремалы характеризуются стремлением к независимости, сохранению неповторимости и своеобразия своей личности, взглядов, своего стиля жизни, желанием как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. На втором месте находятся ценности достижения конкретных и ощутимых результатов, отражающие целеустремленность, напористость, мотивацию достижения успеха, присущие спортсменам экстремальных видов спорта (высокие оценки у 50% испытуемых, средние – у 42%). На третьем месте стоят ценности активных социальных контактов, свидетельствующие о значимости для испытуемых всех аспектов человеческих взаимоотношений (высокие оценки у 33% испытуемых, средние – у 67%). Важными являются для них и ценности саморазвития, материального благополучия, духовного удовлетворения. Юноши, увлеченные экстремальными видами спор-

та, считают, что главное в жизни – это делать то, что интересно, приносит внутреннее удовлетворение, позволяет реализовать свои потенциальные возможности. Материальное благополучие способствует достижению поставленных целей, подкрепляет чувство собственной значимости и обеспечивает возможность заниматься любимым хобби.

Результаты изучения значимости жизненных сфер спортсменов-экстремалов показывают, что не все юноши считают учебно-профессиональную деятельность главным содержанием своей жизни. Сфера обучения и образования, профессиональная сфера, важность которых в юношеском возрасте, как традиционно принято считать, обусловлена необходимостью разрешения кризиса идентичности (самоопределения), являются высоко значимыми для сравнительно небольшого процента испытуемых (25% и 12% соответственно). Это позволяет предположить, что решение проблем идентичности (ответы на вопросы, кто я такой, какие мои способности, кто мои люди, с которыми я хочу общаться и заниматься общим делом) спортсмены-экстремалы находят в других жизненных сферах, а именно в сфере увлечений, которая по значимости занимает у них первое место. Большинство спортсменов отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без «экстрима» их жизнь во многом была бы неполноценной. Определенную значимость для испытуемых имеют также проблемы жизни общества: экологические, социальные, нравственные. Для них важно найти единомышленников и взаимодействовать с ними в целях популяризации экстремальных видов спорта. Таким образом, приоритетные для спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, ценности сохранения индивидуальности, высоких достижений, активных социальных контактов, саморазвития и духовного удовлетворения, они реализуют в сфере увлечений. Схожие результаты были получены М. В. Дерюгиной в исследовании ценностных ориентаций старших подростков, занимающихся экстремальными видами спорта (по опроснику ОТЕЦ): высокая значимость сферы увлечений и низкая – сферы образования; значимость ценностей достижения и саморазвития [16]. Данные исследования А. Ю. Матвеевой дополняют представления о структуре ценностных ориентаций спортсменов-экстремалов (по результатам методики М. Рокича): в иерархии терминальных ценностей у них представлены такие категории, как «активная деятельная жизнь, красота природы и искусства, развитие, любовь, продуктивная жизнь». В иерархии инструментальных ценностей: «высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и в других, независимость, широта взглядов, жизнерадостность» [31].

Таблица 2 – Среднее количество и процентное соотношение ответов каждой категории «Hand-test» для выборки спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта

Оценочная категория	Agg	Dir	Aff	Com	Dep	F	Ex	Strp	Des	Ten	Act	Pas
Среднее кол-во ответов	4,7	2,1	3,5	5,5	1,3	0,3	2,2	1,4	1,3	0,75	9,9	1,6
Средний процент ответов	13,6	6,2	10	15,9	3,7	1	6,4	4	3,6	2,2	28,7	4,7

При анализе результатов проективного метода исследования личности Hand test, обращает на себя внимание низкий показатель ответов категории F (страх) – 1% всех ответов (см. табл. 2). Это указывает на то, что спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, характеризуются смелостью, уверенностью в себе, не ждут враждебности со стороны окружающих. Поскольку данная категория отражает также направленность агрессивных тенденций на самого себя, то можно сделать вывод, что аутоагрессивное поведение не свойственно спортсменам-экстремалам. Низкие значения категории Ten (напряжение) отражают низкий уровень тревожности, хорошую эмоциональную устойчивость спортсменов. Высокие показатели категории Agg (агрессивность)

у испытуемых говорят о наличии таких особенностей, как общительность, склонность к приключениям, напористость, упрямство, хвастливость, снисходительное отношение к своим недостаткам, непереносимость монотонности в деятельности. Для них узки рамки общепринятых норм поведения и морали. Однако агрессивные тенденции в поведении могут легко контролироваться, о чем свидетельствует большое количество ответов социальной направленности (Aff, Com). Склонность к открытому агрессивному поведению, вычисляемая по формуле: $I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep)$, не является доминирующей чертой спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта: данная склонность выявлена у 25% испытуемых; в то же время, у 38% испытуемых вероятность открытой агрессии мала даже в особо значимых случаях. Высокий процент ответов категории Com (коммуникативность) является признаком коммуникативной активности испытуемых, доверия и уважения к другим людям, однако также может указывать на склонность к спорам и к критике. Повышенный процент ответов Ex (демонстративность) отражает потребность юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, быть в центре внимания. Ответы, отражающие степень личностной дезадаптации (MAL), складываются из ответов F (страх), Crp (увечность) и Ten (напряженность) и составляют в представленной выборке в сумме 7,2%, что не выходит за пределы тестовой нормы и свидетельствует о нормальной приспособляемости испытуемых. Ответы, отражающие тенденцию к уходу от реальности (WITH = Des (описание) + Bas (галлюцинация) + Fait (отказ от ответа)), представлены у испытуемых только категориями Des (описание) и составляют 3,6% от всех ответов, что соответствует тестовой норме и не позволяет сделать вывод о наличии склонности к аддиктивному поведению у юношей, занимающихся экстремальными видами спорта. Нормативные показатели категорий WITH и MAL подтверждают отсутствие у испытуемых психопатологии.

Анализ мотивационных аспектов занятий экстремальными видами спорта, осуществленный М. В. Дерюгиной, Ю. И. Иващенко, А. Ю. Матвеевой, Т. Г. Опенко, В. Н. Пушкиной и др. авторами, подтверждает выводы данного исследования о том, что посредством увлечения экстремальным спортом происходит удовлетворение потребностей юношей в социальной активности, общении и групповой принадлежности, свободе, утверждении своей индивидуальности, всеобщем признании, достижениях, преодолении препятствий, развитии и самореализации [11; 16; 23; 31; 32]. Предположения, что занятия экстремальными видами спорта выступают как способ реализации агрессии и аутоагрессии, проявления дезадаптивного и аддиктивного поведения, не нашли подтверждения в проведенном исследовании. Спортсменам-экстремалам, как и спортсменам других видов спорта, действительно присущ несколько повышенный уровень агрессивности, что находит проявление в таких качествах, как уверенность, стеничность, целеустремленность, готовность к риску. В то же время, социальная направленность личности, хорошая нервно-психическая устойчивость и адаптивность юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, свидетельствуют о сформированном самоконтроле агрессивных тенденций в поведении.

Выводы.

1. Предпосылками занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте выступают следующие возрастные особенности развития: кризис идентичности, хобби-реакции, реакции эмансипации и группирования со сверстниками, «юношеский максимализм», склонность к риску как проявление исследовательского поведения, психофизическая зрелость юношей. Увлечение экстремальным спортом в юношеском возрасте дает возможность молодым людям утвердить свою индивидуальность, привлечь к себе внимание, создает круг

общения, позволяет реализовать идеалы романтизма, дает ощущение наполненности жизни, способствует повышению стрессоустойчивости и жизнестойкости.

2. Экстремальный спорт представляет социально значимую альтернативу традиционному спорту. Отсутствие жесткого внешнего руководства, давления со стороны тренера, команды и болельщиков, возможность соревноваться с самим собой, а не с другими, ощущение свободы и бунтарский характер, присущие экстремальным видам спорта, делают их привлекательными для многих молодых людей.

3. Занятия экстремальным спортом являются самомотивированной деятельностью, которая позволяет юношам реализовывать ценности сохранения собственной индивидуальности, высоких достижений, активных социальных контактов, развития и духовного удовлетворения. В иерархии жизненных ценностей юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, сфера увлечений занимает первое место.

4. Наибольшей объяснительной способностью мотивационных тенденций личности в экстремальном спорте обладает положение гетеростаза (стремление к повышению напряжения). Основными мотивами занятий экстремальными видами спорта в юношеском возрасте выступают мотивы самопознания и самореализации личности, ценности свободы, «бескорыстного риска», стремление к преодолению препятствий, мотивы эмоциональной привлекательности (гедонистический), групповой принадлежности, мотивы удовлетворения рекреационных потребностей и эстетические (красота природы).

5. Предположение о психопатологических механизмах формирования мотивации к занятиям экстремальными видами спорта не нашло достаточного подтверждения в реализованном исследовании, что позволяет рассматривать увлечение экстремальными видами спорта в юношеском возрасте в рамках аксиологического подхода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
2. Поливанова К. Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1996. №1. С. 15–21.
3. Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: АПРЕЛЬ ПРЕСС, ЭКСМО-Пресс, 1999. 416 с.
4. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.
5. Яницкий М. С., Серый А. В. Трансформация представлений об экстремальной ситуации в постнеклассической психологии // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2013. №3. С. 120–124. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20695594>
6. Тимофеев А. И., Кузнецова В. В. Экстремальная деятельность и проблема целостности субъекта // Среднерусский вестник общественных наук. 2011. № 3 (20). С. 36–39.
7. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: «Речь», 2001. 112 с.
8. Психология и современный спорт. Международный сборник научных работ по психологии спорта / составители А. В. Родионов, И. А. Худодов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
9. Тоффлер А. Футурошок. СПб.: Лань, 1997. 496 с.
10. Вакула И. М., Загудин Д. С. Экстремальный спортивный досуг и транспортные девиации как проявление аддиктивного поведения в среде современной Российской молодежи // Юрист-Правовед. 2018. №3 (86). С. 32–37.
11. Иващенко Ю. И. (2017). Маргинальность в спорте: экстремальные виды спорта как оптимальный исход деятельности маргинальной личности // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы V науч.-практ. конф. препод. и аспирантов, посвящ. 60-летию фак-та спорта (Омск, 30 ноября-02 декабря 2016 г.). Издательство: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта (Омск), 2017. С. 65–70.
12. Аверина М. В. Маргинальная личность в спорте: идентификационные параметры // Мир психологии. 2011. №2 (66). С. 266–272.
13. Brymer E., Schweitzer R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration // Psychology of Sport and Exercise. 2013. №14 (6). P. 865–873. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.004>
14. Тимофеев А. И., Кузнецова В. В., Пешков А. И. Сущность и ценности экстремального спорта // Теория и практика физической культуры. 2017. №11. С. 102–104.
15. Бабушкин Г. Д. Проблема самомотивации спортсмена // В сб.: Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под ред. К. А. Бочаверя, Л. М. Довжик. М.: Изд-во Московского инст-та психоанализа, 2017. С. 102–104.

лиза, 2019. С. 17–21.

16. Дерюгина М. В. Особенности ценностных ориентаций старших подростков, занимающихся экстремальными видами спорта // Научный альманах. 2015. № 12-3 (14). С. 268–275.

17. Соломченко М. А., Алдошин П. Ю. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях // Наука-2020. 2015. № 2 (6). С. 81–90.

18. Самойлов Н. Г. Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов в экстремальных условиях // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3 (27). С. 158–162.

19. Непомнящих Е. В. Психологические особенности личности спортсменов // Социальная активность студентов: сб. ст. по матер. V регион. науч.-практ. конф., посвященной проблеме развития и сохранения городского пространства (Иркутск, 15 мая 2019 г.). Иркутск: Изд-во Иркутского нац. исслед. техн. ун-та, 2019. С. 208–214.

20. Крестина Л. С. Исследование особенностей функционального состояния организма спортсменов-альпинистов после высокогорных восхождений: автореферат дис. ... канд. мед. наук. Москва, 2011. 23 с.

21. Вакула И. М., Загутин Д. С. Экстремальный спортивный досуг и транспортные девиации как проявление аддиктивного поведения в среде современной Российской молодежи // Юрист-Правовед. 2018. №3 (86). С. 32–37.

22. Власенко Р. Я., Лосева Т. Н. Риск как самостоятельный компонент системной организации целенаправленной деятельности субъекта // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. №2(22). С. 144–151.

23. Опенко Т. Г., Чухрова М. Г., Леутин В. П., Кабанов Ю. Н. Спортивный туризм как способ реализации аддиктивности // Мир науки, культуры, образования. 2009. №3 (15). С. 205–208.

24. Аристова И. Л., Паридуха О. В. Личностные особенности спортсменов-экстремалов // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. №5. С. 149–152.

25. Буторин В. В. Особенности личности спортсменов экстремальных видов спорта // Рудиковские чтения: матер. XIII Межд. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта (Москва, 11–12 мая 2017 г.). М.: Изд-во Росс. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, 2017. С. 450–454.

26. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. М.: изд-во МГУ, 1990. 196 с.

27. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. М.: Горбунук, 1992. 223 с.

28. Ланденок А. В. Индивидуально-психологические характеристики спортсменов-подростков экстремальных видов спорта // Экономика и управление в современных условиях: матер. межд. науч.-практ. конф. (Красноярск, 12 декабря 2018 г.). Красноярск: Изд-во Сибирского инст-та бизнеса, управления и психологии, 2018. С. 166–170.

29. Чеснокова И. И. О тенденции исследования состояний личности в советской психологии // Психология личности и образ жизни / отв. ред. Е. В. Шорохова. М.: Наука, 1987. С. 19–23.

30. Марицук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001. 260 с.

31. Матвеева А. Ю. Отношение к предельным жизненным понятиям личности с экстремальным опытом // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2012. №2. С. 183–188.

32. Пушкина В. Н., Зелянина А. Н., Оляшев Н. В., Размахова С. Ю., Цинис А. В. Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальными видами спорта // Мир науки. 2016. Т. 4. №3. Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN316.pdf>

Статья поступила в редакцию 02.10.2020

Статья принята к публикации 27.05.2021