

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЧЕРТАМИ «ТЕМНОЙ ТРИАДЫ» И УСТАНОВКОЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ

THE RELATIONSHIP OF ATHLETICISM WITH THE INDICATORS OF THE DARK TRIAD TRAITS AND ATTITUDE TO OVERCOME



Колхонен Антон Юрьевич – аспирант факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, kolhonen@gmail.com

Kolhonen Anton – Postgraduate Student of the Faculty of Psychology at the St. Petersburg State University



Андреев Виталий Владимирович – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Andreev Vitaliy – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of

Psychology at the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Ключевые слова: психологическая защита, макиавеллизм, нарциссизм, психопатия, темная триада, установка на преодоление, атлетизм.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования установки на преодоление у спортсменов-атлетов. Разработана перцептивная методика «Найди глаголы», направленная на диагностику «установки на преодоление». Предложен компьютеризированный, автоматизированный алгоритм выполнения действий в программе test p. Дано описание психологического эксперимента, в котором приняло участие 80 человек. Представлены результаты диагностики психологической защиты, психологических черт «темной триады». Выполнен сравнительный анализ результатов исследования «установки на преодоление». В экспериментальной и контрольных группах обнаружены отличия в психике респондентов, отличающихся «установкой на преодоление» и «установкой на избегание». Оказалось, что у занимающихся атлетизмом в большой степени выражена «установка на преодоление» и меньше выражены показатели черт темной триады.

Keywords: psychological defense, machiavellianism, narcissism, psychopathy, dark triad, overcoming attitude, athleticism.

Abstract. The article presents the results of a study of the attitude to overcome in athletes. A perceptual technique «Find the verbs» has been developed, aimed at diagnosing the «setting to overcome». A computerized, automated algorithm for performing actions in the test p program is proposed. A description of a psychological experiment in which 80 people took part is given. The results of diagnostics of psychological defense, psychological traits of the «dark triad» are presented. A comparative analysis of the results of the study of «setting to overcome» is carried out. In the experimental and control groups, differences were found in the psyche of the respondents, differing in the «setting to overcome» and «setting to avoid». It turned out that those who go in for athleticism have a «setting to overcome» to a large extent and less pronounced indicators of the traits of the dark triad.

Актуальность исследования. Двигательные действия для развития силы в атлетизме включают в себя преодоление внешнего физического сопротивления за счёт мышечных усилий. Опираясь на отечественную психологическую традицию о формировании психики в процессе деятельности [7], мы предполагаем, что тренировочный процесс в атлетизме включает в себя преодоление внешнего физического сопротивления за счёт мышечных усилий, в результате которых формируется установка на преодоление, она закрепляется как рациональное поведение, которое помогает атлету в достижении цели, в контексте спортивной тренировки.

Сформировавшаяся установка на преодоления становится далее образцом для всех прочих способов его реагирования. Преодолевая вес внешнего отягощения на спортивном снаряде, атлет со временем преобразует движение в идею, в определённое отношение, которое сначала фиксируется вокруг значимой деятельности, а потом со временем переносится на другие сферы жизнедеятельности, формируя определенное мироотношение, которое мы и назвали «установкой на преодоление».

«Исследование олимпийцев показало, что наиболее успешные спортсмены воспринимают любые трудности как вызов и всячески стремятся их преодолеть» [10, с. 476].

Таким образом, можно предположить, что степень выраженности защитных механизмов обратно пропорциональна установке на преодоление. Понятие «Темная триада» необходимо для исследования негативных аспектов психики спортсменов, занимающихся атлетизмом и изучения взаимосвязи этих черт с установкой на преодоление.

Понятие «Темная триада» вошло в число психологических терминов в 2002 г. по инициативе канадских исследователей – Делрой Полхус и Кевин Уильямс из Университета Британской Колумбии. Исследования показали, что три психологические черты – неклинический нарциссизм, неклиническая психопатия и макиавеллизм – образуют своеобразный синдром психических свойств, перспективный для исследования негативной стороны личности [9].

Цель исследования: анализ взаимосвязи занятий атлетизмом с психологическими чертами «темной триады» и установкой на преодоление.

Организация исследования. Исследование проводилось в лаборатории психофизиологии факультета психологии СПбГУ в Санкт-Петербурге. В исследовании приняли участие 80 человек. Выборка респондентов была набрана из занимающихся в

сети фитнес клубов FitFashion и студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Испытуемые делились на две группы. Контрольная группа включала испытуемых, не занимающихся физической активностью, ведущих малоактивный образ жизни. В контрольной группе было 40 человек, из них 19 мужчин и 21 женщина в возрасте от 25 до 35 лет. Экспериментальная группа включала испытуемых, систематически занимающихся атлетизмом, ведущих активный образ жизни и тренирующихся не менее трех раз в неделю. Их тренировки преимущественно носили силовой характер. Все испытуемые в этой группе имели стаж занятий от трех до десяти лет. В экспериментальную группу входило 40 человек, из них 17 мужчин и 23 женщины в возрасте от 25 до 35 лет. Все испытуемые с высшим образованием, проживали в Санкт-Петербурге и принимали участие в исследовании на добровольной основе и были предупреждены о процессе анонимизации персональных данных.

Методы исследования. 1. Психологический эксперимент заключался в предъявлении стимульного материала, направленного на выявления установки на преодоление. Эксперимент включал в себя компьютеризированный, автоматизированный алгоритм выполнения действий респондентами в программе test р. Все команды подавались в виде текста и аудио команд, созданных для данного исследования. Задача испытуемых заключалась в поиске слов в квадратной матрице, состоящей из набора букв, в виде таблицы 20×20 букв, в которой находилось 14 глаголов, расположенных по вертикали и горизонтали. В буквенной матрице находилось 7 глаголов-ассоциаций к понятию «преодоления» и 7 глаголов-ассоциаций к понятию «избегания».

Цель эксперимента заключалась в поиске и обнаружении направленности сознания через нахождения того, что уже есть в сознании. «Внимание и направленность сознания, как говорил М. Понти, подгоняются под объекты внешнего мира, но они, однако существуют для меня лишь постольку, поскольку порождают во мне мысли и желания, присущие мне» [4, с. 119]. Таким образом, можно предположить, что чем больше глаголов-ассоциаций увидит респондент к слову преодоление, тем более его сознание направлено на преодоление и чем больше глаголов-ассоциаций увидит респондент к слову избегание, тем более его сознание ориентировано на избегание. Схожее исследование показало, что поиск слов активизирует привычную установку респондентов [8].

2. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI). Тест-опросник для измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты был разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 году и адаптирован Романовой Е.С. и Гребенниковой Л.Р. [5].

3. Короткий опросник «Темной триады» (SD3). «Темная триада» объединяет три психологические черты – макиавеллизм, нарциссизм и психопатию. Идея рассматривать макиавеллизм, неклинический нарциссизм и неклиническую психопатию как единый комплекс, оказывающий влияние на формирование Я-концепции, динамику межличностных отношений и карьерную успешность, принадлежит канадским исследователям Д. Полхусу и К. Уильямсу [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Факторный анализ показал наличие двух компонентов, которые мы интерпретировали как «установка на преодоление» и «установка на избегание». Первый компонент объединяет такие глаголы как: «одолеть» ($r = 0,613$, при $p \leq 0,01$), «выдержать» ($r = 0,801$, при $p \leq 0,01$), «достичь» ($r = 0,828$, при $p \leq 0,01$), «превозмочь» ($r = 0,825$, при $p \leq 0,01$) (см. Таблица 1), а второй компонент объединяет такие глаголы как: «перелезть» ($r = 0,739$, при $p \leq 0,01$), «убежать» ($r = 0,680$, при $p \leq 0,01$), «уклониться» ($r = 0,662$, при $p \leq 0,01$), «увильнуть» ($r = 0,795$, при $p \leq 0,01$) (Таблица 1). Факторный анализ доказал, что респондент замечал в буквенной матрице либо глаголы из блока глаголов-ассоциаций, соответствующие «установке на преодоление», либо глаголы из блока глаголов-ассоциаций, относящиеся к «установке на избегание».

Корреляционный анализ показал статистически значимую обратную корреляционную зависимость

между показателями «установки на преодоление» и показателями «темной триады» ($r = -0,572$, при $p \leq 0,01$), а также между показателями «установки на преодоление» и показателями общей напряженностью защит (ОНЗ) ($r = -0,784$, при $p \leq 0,01$), (см. Таблица 2). Чем ниже уровень защитных механизмов психики у испытуемых нашей выборки и чем ниже показатели психологических черт личности испытуемых (нарциссизм, макиавеллизм и психопатия), тем выше значение показателей «установки на преодоление».

У экспериментальной группы «установка на преодоление» выше, чем у контрольной группы (см. Таблица 3). Данные факт можно интерпретировать как результат тренировочной деятельности, в процессе которой формировалась «установка на преодоление».

Показатели «установки на избегание» выше у представителей контрольной группы (см. Таблица 3). Иначе говоря, респонденты, которые не тренируются, используют другие установки и способы реагирования при решении сложных задач. Особый интерес представляют низкие значения показателей «темной триады» у представителей экспериментальной группы (см. Таблица 3). Нейромедиаторный отклик от регулярных физических нагрузок увеличивает уровень серотонина, дофамина и окситоцина которые создают ощущение удовлетворенности жизнью. Необходимость в защитных механизмах психики у занимающихся атлетизмом ниже, чем у не занимающихся (см. Таблица 3).

Подтверждено общепринятое положение о защитных механизмах, как инструменте «избегания», которое противоположно «установке на преодоление», а значит, чем ниже уровень общей напря-

Таблица 1 – Матрица корреляционных связей между показателями свойств личности испытуемых, ориентированных на «преодоление», и показателями, направленными на «избегание» (n=80)

Корреляционная матрица компонентов					
«глаголы-ассоциации»	Компонент		«глаголы-ассоциации»	Компонент	
	преодоление	избегание		преодоление	избегание
Одолеть	0,613	-0,549	Предусмотреть	0,591	0,380
Выдержать	0,801	-0,235	Спасться	-0,741	0,240
Достичь	0,828	0,233	Убежать	-0,562	0,680
Пережить	-0,392	-0,628	Уклониться	0,427	0,662
Перелезть	-0,016	0,739	Отвертеться	-0,604	0,195
Превозмочь	0,825	-0,188	Увильнуть	0,244	0,795
Преуспеть	-0,503	-0,370	Покинуть	-0,414	-0,105

Таблица 2 – Матрица корреляционных связей между показателями свойств личности испытуемых (нарциссизм, макиавеллизм и психопатия, общая напряженность защит), показателями «установки на преодоление» и показателями «установки на избегание» (n=80)

	ОНЗ	Темная триада	Установка на преодоление	Установка на избегание
ОНЗ	1			
Темная триада	0,548**	1		
Установка на преодоление	-0,784**	-0,572**	1	
Установка на избегание	0,305**			1

** – Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Таблица 3 - Средние значения показателей личности испытуемых (нарциссизм, макиавеллизм и психопатия, общая напряженность защит), показателями «установки на преодоление» и показателями «установки на избегание» в экспериментальной (ЭГ) и в контрольной (КГ) группах (n=80)

Группа	ОНЗ (баллы)	Темная триада (баллы)	FAC №1_Установка на преодоление	FAC №2_Установка на избегание
КГ	47,8	110,2	r = 0,36	r = 0,05
ЭГ	24,5	49,5	r = -0,36	r = -0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; ОНЗ – общая напряженность защит; «Темная триада» – нарциссизм, макиавеллизм и психопатия;

FAC №1_Установка на преодоление – коэффициенты корреляции между выборами испытуемых, ориентированных на преодоление; FAC №2_Установка на избегание – коэффициенты корреляции между выборами испытуемых, ориентированных на избегание

женности защит, тем выше уровень «установки на преодоление» [6].

Выводы:

1. Корреляционный анализ показал, чем ниже уровень защитных механизмов психики у испытуемых нашей выборки и ниже показатели черт личности (нарциссизм, макиавеллизм и психопатия), тем выше значения показателей «установки на преодоление».

2. У спортсменов, занимающихся атлетизмом (ЭГ) «установка на преодоление» выше, чем у респондентов, не занимающихся спортом (КГ), иначе говоря, спортивная деятельность способствует формированию «установки на преодоление».

3. Низкие значения показателей «темной триады» у представителей ЭГ подчеркивают тот факт, что тренировочная детальность спортсменов увеличивает их позитивное отношение к самим себе.

4. Необходимость в защитных механизмах психики у занимающихся атлетизмом ниже, чем у не занимающихся, а потребность в «нарциссизме» и «макиавеллизме» у спортсменов-атлетов снижается.

5. «Установка на преодоление» как определенная направленность сознания, экстраполируется на многообразные сферы жизнедеятельности и становится образцом для различных способов поведения, будучи, однако сформирована в тренировочной деятельности, а следовательно, не так важен род детальности и категоризация задач, а важно отношение к ней.

6. Респонденты из экспериментальной группы отнесли к задаче поиска слов как к «вызову», который можно преодолеть, и воспринимают любые трудности как «вызов» и всячески стремятся их преодолеть.

Заключение. В данном исследовании мы выполнили анализ психологических черт у занимающихся атлетизмом. Спортсмены-атлеты через спортивную деятельность, формируют «установку на преодоление», которая является своеобразным «заменителем» характеристик «темной триады». Спортивная деятельность – это культурно-исторически сложившаяся форма активности человека по преодолению различных преград, стоящих на пути к достижению спортивного результата [1]. Систематические и ре-

гулярные тренировки детерминируют установку на преодоление, снижают защитную потребность индивида в проявление нарциссизма, макиавеллизма и психопатии.

Литература:

1. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности / В.В. Андреев, И.Г. Станиславская // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 8–11.
2. Егорова, М.С. Темная триада / М.С. Егорова, М.А. Ситникова // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 38. – С. 12.
3. Егорова, М.С. Адаптация Короткого опросника Темной триады / М.С. Егорова, М.А. Ситникова, О.В. Паршикова // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 43. – С. 1.
4. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / пер. с фр., под ред. И.С. Вдовина и др. – 1999. – 605 с.
5. Плутчик, Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Адаптация Л.Р. Гребенникова (Руководство по использованию). – М., 1996. – 18 с.
6. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи, 1996. – С. 58.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2020. – 713 с.
8. Engeser, S. Nonconscious activation of achievement goals: moderated by word class and the explicit achievement motive? / S. Engeser // Swiss Journal of Psychology. – 2009. – Т. 68. – № 4. – P. 193–200.
9. Paulhus, D.L., Williams K.M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy // Journal of research in personality. – 2002. – Т. 36. – № 6. – С. 556–563.
10. Sarkar, M. What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic

performance / M. Sarkar, D. Fletcher, D.J. Brown // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2015. – Т. 18. – № 4. – P. 475–479.

References:

1. Andreev, V.V. Psychological features of overcoming critical situations in sports activities / V.V. Andreev, I.G. Stanislavskaya // Sports psychologist. – 2016. – No. 3. – P. 8–11.
2. Egorova, M.S. Dark Triad / M.S. Egorova, M.A. Sitnikova // Psychological research. – 2014. – V. 7. – No. 38. – P. 12.
3. Egorova, M. S. Adaptation of the Short Questionnaire of the Dark Triad / M.S. Egorova, M.A. Sitnikova, O.V. Parshikova // Psychological research. – 2015. – V. 8. – No. 43. – P. 1.
4. Merlo-Ponti, M. Phenomenology of perception / translated from French, ed. by I.S. Vdovin et al. – 1999. – 605 p.
5. Plutchik, R. Inventory of Psychological Defense Mechanisms (Life Style Index) / Adaptation by L. R. Grebennikov (Usage Guidelines). Moscow, 1996. – 18 p.
6. Romanova, E.S. Mechanisms of psychological protection. Genesis. Functioning. Diagnostics / E.S. Romanova, L.R. Grebennikov. – Mytishchi, 1996. – P. 58.
7. Rubinstein, S.L. Fundamentals of general psychology / S.L. Rubinstein. – SPB.: Piter, 2020. – 713 p.
8. Engeser, S. Nonconscious activation of achievement goals: moderated by word class and the explicit achievement motive? / S. Engeser // Swiss Journal of Psychology. – 2009. – Т. 68. – № 4. – P. 193–200.
9. Paulhus, D.L., Williams K.M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy // Journal of research in personality. – 2002. – Т. 36. – № 6. – С. 556–563.
10. Sarkar, M. What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic

