

# НАПРАВЛЕНИЕ 8. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

*Д.А. Тулейкина*

## **Особенности самоотношения спортсменов-юношей, выступающих в командах мастеров**

*Научный руководитель А.В. Соболева*

Юношеский возраст с психологической точки зрения – период наиболее активной рефлексии, осознания себя и своего места в мире, выбора жизненного пути [9]. В тоже время для спортсменов практически во всех видах спорта это возраст перехода из юношеских, молодежных команд в команды мастеров, что на практике чаще всего означает переход в команды, члены которых порой значительно старше новичков. При этом «очень много хороших молодых ребят, но что будет с ними дальше, решит их характер. На переходе от 17 лет к 20 столько народу пропадает» [1]. В связи с этим мы можем говорить о некоторой специфике работы с молодыми спортсменами. Существует множество исследований, посвященных изучению тревожности, агрессивности, нейротизма и других характеристик молодых спортсменов [6]. Но на практике они почти бесполезны, т.к. по словам известного баскетбольного тренера С. Еремина, наставник все это знает про своих учеников, даже не проведя ни одного теста [3]. Поэтому, на наш взгляд, для успешной работы необходимо знание более интегральных, скрытых от внешнего наблюдения, свойств. Одной из важнейших характеристик юного спортсмена, выступающего в команде мастеров, мы считаем его самоотношение.

Самоотношение личности включено в качестве определенной подструктурной единицы в общую систему отношений человека и тесно связано с особенностями отношения субъекта к внешне-предметному и социальному миру. Существование определенного аспекта личности, связанного с отношением к себе, признают почти все исследователи личности, однако в его описании имеет место терминологическая неопределенность. Это и самооценка, и самоуважение, и самопринятие, и эмоционально-ценностное отношение к себе, и, наконец, самоотношение. Но, несмотря на эту терминологическую аморфность, существуют относительно небольшие различия в попытках теоретического осмысления явления самоотношения.

В своем исследовании мы опираемся на концепцию, предложенную В.В. Столиным. Представления о самосознании и самоотношении базируются на идеях А.Н. Леонтьева о деятельности, сознании личности и о личностном смысле. Самосознание личности направлено на собственный личностный способ интеграции ее деятельностей, интеграции и иерархизации мотивов.

Согласно концепции В.В. Столина, самоотношение не является ни следствием знания о себе, ни реакцией на определенные аспекты «образа Я». Знание и самоотношение есть следствие одних и тех же общих причин, лежащих вне субъекта, в его деятельности, – и лишь вторично, в феноменологически превращенных формах, отдельные самооценки могут восприниматься субъектом как способные породить его истинное отношение к себе. То есть самоотношение – лежащее на поверхности сознания, непосредственно-феноменологическое выражение личностного смысла «Я» для самого субъекта. Специфика переживания смысла «Я» производна от реального бытия субъекта, его реальной позиции в социуме. А.В. Петровский пишет, что «центральная характеристика личностных смыслов – их зависимость от места человека в системе общественных отношений, «социальной ситуации развития», т.е. от его социальной позиции». Считается, что содержание эмоциональных отношений личности к другому и к себе следует искать в действительных жизненных отношениях и стоящем за ними социальном контексте.

Ситуация развития влияет на содержание самоотношения двояко: во-первых, задавая иерархию ведущих деятельностей и мотивов, по отношению к которым происходит осмысление собственного «Я»; во-вторых, во многом задает тот «алфавит» эмоциональных переживаний, в котором оно осуществляется.

Кроме того, В.В. Столиным выделяется еще и ожидание отношения к самому себе как аспект самоотношения. Оно предполагает смену «хозяйина» чувства – антипатия и симпатия в собственный адрес приписывается другим людям вообще.

Можно говорить о том, что разработано множество концепций самоотношения, однако они в основном носят теоретический характер. Сегодня же запросы психологической практики требуют проведения прикладных исследований, направленных на изучение механизмов поддержания и коррекции самоотношения личности.

Выбор самоотношения в качестве мишени коррекционного воздействия обусловлен важностью данного компонента структуры личности при анализе адаптационных возможностей. Целенаправленное воздействие на представления человека о себе приводит к изменению эмоционально-ценностного отношения к себе и использованию в дальнейшем более продуктивных форм поведения. Устранение искаженного образа Я, позитивное отношение к себе и конструктивные паттерны поведения спо-

способствуют более полноценному функционированию, что значительно улучшает адаптацию личности [13]. На наш взгляд, для адекватной работы с молодыми спортсменами, выступающими в командах мастеров необходимо изучить особенности их самоотношения.

Таким образом, **объектом** нашего исследования стало самоотношение спортсменов в возрасте от 17 лет до 21 года, выступающих в командах мастеров, а **предметом** – особенности самоотношения спортсменов юношеского возраста, выступающих в командах мастеров (взрослых командах).

Нами была выдвинута следующая **гипотеза**: самоотношение спортсменов – juniоров, выступающих в командах мастеров, качественно отличается от самоотношения спортсменов – juniоров, выступающих в молодежных командах.

**Процедура исследования.** Для проведения исследования нами были выбраны 3 методики: методика исследования самоотношения В.В. Столина (МИС) [12], тест незавершенных предложений [8] и тест «20-ти высказываний» [7].

В исследовании принимали участие 3 группы испытуемых – спортсмены 17-21 года, выступающие в командах мастеров, спортсмены 17-21 года, выступающие в молодежных командах и молодые люди 17-21 года, не занимающиеся спортом. Испытуемые-спортсмены представляют три вида спорта: баскетбол, спортивное ориентирование и тэквондо и имеют спортивные звания «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта» и «мастер спорта международного класса». Результаты обрабатывались методом контент-анализа.

**Результаты и их обсуждение.** Опросник В.В. Столина показал, что значительные различия между тремя группами наблюдаются по нескольким шкалам:

- *Саморуководство.* Наиболее высокие показатели наблюдаются у спортсменов, выступающих в командах мастеров. Наиболее низкие – у выступающих в молодежных командах.

- Спортсмены, выступающие во взрослых командах, также показывают наиболее высокие значения по шкале «*самоценность*».

- *Самопритягивание* и *самопривязанность* у спортсменов, выступающих в командах мастеров, намного ниже, чем у испытуемых 2 других групп.

Такие результаты можно объяснить качественно отличной «социальной ситуацией развития», которая имеет место в молодежных и «взрослых» командах. Причины и последствия этих различий становятся понятными при анализе теста незавершенных предложений.

**Спортсмены, выступающие в командах мастеров,** подчеркивают свою самостоятельность, силу (я становлюсь еще сильнее; продолжаю до того, пока повезет). При этом также отмечают постоянное стремление

к самосовершенствованию, работу над собой (быть лучше; работать еще больше).

Спортсмены осознают «эмоциональные», связанные с выражением эмоций, самораскрытием (большинство моих товарищей не знает, что я ... за человек, хороший; переживать из-за пустяков) *страхи*.

*Друзьям* дается позитивная оценка (скромные; не пыгаются кем-то быть). Выделяется один друг. Негативные чувства вызывают ложь и лицемерие.

*Коллегам* даются конкретные характеристики (веселые; дружные). Появляется требовательность, подобная той, которая демонстрируется спортсменами молодежных команд по отношению к друзьям (понимают меня; должны доверять мне; болеют игрой, любят игру).

С *тренером* на данном этапе устанавливаются не эмоциональные, а партнерские отношения (он хочет знать мое мнение). Подчеркивается стимулирующая роль тренера (меня хвалил; я собираюсь с силами; стараюсь быть лучше их).

*Будущее* относительно определенное. Связано с созданием собственной семьи (я женюсь; иметь детей). Осознается конечность собственной жизни (все закончится; я умру).

*Цели* в основном связаны с достижением успеха (быть первым; быть лучше; достичь своей цели).

В отличие от этой группы, **спортсмены молодежных команд** демонстрируют «бегство» из травмирующих ситуаций (я ухожу; беру тайм-аут). Наблюдается противостояние, некоторый негативизм (я иду против всех; сержусь). Подчеркивается отсутствие волевых качеств (что я лентяй; что я люблю спать). Прослеживается необходимость выбора между образованием и спортом (овладеть многими профессиями; получить хорошее образование; стать чемпионом мира).

*Страхи* в основном «социальные» (упасть в глазах других; не пробиться в жизни; быть непонятым) и связанные с собственными переживаниями (переживать по пустякам).

*Отношение к товарищам* достаточно эгоцентрично, требовательно (ждут меня; любят меня; меня понимают; мне приятно; помнят обо мне). Недостатки связаны с демонстративностью друга («строят» из себя кого-то; лицемерят; хвастают).

*Коллеги* отождествляются с друзьями (мне приятно; очень хорошие друзья). При этом подчеркивается то, что коллеги сильнее (немного сильнее меня).

Преобладает эмоциональное отношение к *тренеру* (просто душака; я волнуюсь; я рад; я спокоен). Подчеркивается воспитательная функция тренера (мой воспитатель; воспитывал во мне волю).

Ожидания от *будущего* позитивные, но неопределенные (все будет хорошо; светлое и прекрасное; чудо). При этом происходит отрицание

возможности старения (когда я буду старым...никогда; я все равно буду бегать; буду шустрым). Прослеживается потребность в поддержке (надеюсь на...чудо; мне будут во всем помогать).

Цели в основном не связаны со спортом (или с тем видом спорта, которым занимается испытуемый). В основном их можно назвать «эмоциональными»: любить, быть счастливым, быть любимым, не стать плохим и злым.

Эти результаты показывают, что измеряемые характеристики спортсменов, выступающих в командах мастеров, качественно отличны от аналогичных характеристик двух других групп, результаты которых в целом сходны между собой. Можно сказать, что спортсмены молодежных команд и неспортсмены демонстрируют типичные подростковые реакции и особенности отношений – негативизм, эгоцентризм, эмоциональное отношение к наставнику и т.д.

Некоторая жизненная неопределенность этих групп испытуемых прослеживается и при анализе результатов теста 20-ти высказываний. В ответах испытуемых выделялись объективные категории («отнесение себя к группе или классу, чьи границы и условия членства знают все» [7, с. 462]) и категории субъективные (те характеристики себя, которые для выяснения требуют указания самого респондента или соотнесения его с другими людьми). Затем подсчитывалось процентное соотношение ответов этих двух групп высказываний. Выяснилось, что больше всего объективных характеристик (36,7 %) присутствовало в ответах спортсменов, выступающих в командах мастеров, что, по мнению, М. Куна и Т. Макпартлэнда, косвенно может говорить об идентификации себя в социальной системе, о наличии опоры.

В целом результаты всех трех использованных методик не противоречат друг другу и позволяют описать как некоторые факторы, влияющие на самоотношение молодых спортсменов, выступающих в командах мастеров, так и особенности межличностных отношений, являющиеся следствием самоотношения.

Можно говорить о том, что если у спортсменов молодежных команд зоной ближайшего развития является сам факт попадания во взрослую команду, то у спортсменов взрослых команд – адаптация в ней. Поэтому спортсмены молодежных команд ориентированы на повышение своих спортивных результатов, в то время как перед спортсменами команд мастеров стоит задача личностных изменений. Отсюда и низкий уровень самопрятия и самопривязанности, потребность в изменениях.

Но высокая самооценочность позволяет критично и требовательно относиться к старшим коллегам и тренеру. Очевидно, это связано со спецификой профессионального спорта. Как и высокий уровень саморуководства, который, на наш взгляд, связан именно с переходом во взрослую команду и, соответственно, с утратой воспитательной роли тренера.

Однако остается невыясненным вопрос, каким образом происходит усвоение «правил» большого спорта. Но можно утверждать, что спортсмены, выступающие в командах мастеров, психологически взрослее своих сверстников из молодежных команд и не занимающихся спортом. У них лучше просматривается временная перспектива (в методике 20-ти высказываний часто употребляется слово «будущий») с более определенными конкретными целями. Прослеживается тенденция к принятию ответственности, как в профессиональной деятельности, так и в семейной жизни (ориентация на создание собственной семьи, определение себя через словосочетания «будущий муж», «будущий отец»).

Характерной чертой является страх перед своими эмоциями. Обучение адекватным способам их выражения может быть одним из направлений работы со спортсменами, выступающими во взрослых командах.

**Выводы.** Наше исследование показало:

1. По результатам методики исследования самоотношения В.В. Столина можно говорить о различиях между группами по 4 шкалам: самооценку, самоприятие, самопривязанность, саморуководство.

2. При анализе теста 20-ти высказываний было выявлено, что наиболее адаптированными в социальной системе являются спортсмены, выступающие в командах мастеров.

3. Исходя из результатов теста незавершенных предложений и методики исследования самоотношения, мы можем сделать вывод о сходстве спортсменов, выступающих в молодежных командах, и людей, не занимающихся спортом и об отличии этих групп испытуемых от спортсменов взрослых команд.

4. Спортсмены молодежных команд ориентированы на повышение своих спортивных результатов, а перед спортсменами команд мастеров стоит задача личностных изменений.

5. Вопрос о том, каким образом происходит усвоение основных схем отношений, характерных для профессионального спорта и влияющих на самоотношение молодого спортсмена, остается открытым.

6. У спортсменов взрослых команд четче сформирована временная перспективы и адекватное отношение к старению и конечности жизни.

7. Отношение к прошлому идентично у всех трех групп испытуемых. На наш взгляд, это можно считать особенностью данного возраста.

8. Особенности самоотношения спортсменов, выступающих в командах мастеров, связаны со спецификой их социальной ситуации развития (социального контекста) и не являются возрастными особенностями, а также не зависят от вида спорта, которым занимаются испытуемые.

## Литература

1. *Гридасов С.* Хмурое утро // PROспорт №11 (30), 14-27 июня 2005.
2. *Дубовицкая Т.Д.* Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход // Психологический журнал. №5. 2005. С.70-78.
3. *Загайнов Р.М.* Проклятие профессии: Бытие и сознание практического психолога. М.: Смысл, 2001.
4. *Знаков В.В.* Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. №1. 2005. С.18-28.
5. *Кон И.С.* Психология самосознания // Хрестоматия «Психология самосознания» / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2007.
6. *Кретти Дж.* Личность спортсмена // Хрестоматия «Психология спорта» / Составитель-редактор А.Е. Тарас. М.: АСТ, Минск, 2005.
7. *Кун М., Макпартлэнд Т.* Кто я? // Хрестоматия «Психология самосознания» / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2007.
8. *Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К.* Психодиагностика в спорте. М.: Просвещение, 2004.
9. *Мухина В.С.* Возрастная психология. М.: Издательский центр «Академия», 1997.
10. *Николаенко О.Н.* Психологические защиты как механизм поддержания самоотношения // Тезисы докладов конференции «Психея-форум – 2002».
11. *Пантилеев С.Р.* Самоотношение // Хрестоматия «Психология самосознания» / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2007.
12. *Романова Е.С.* Психодиагностика. СПб.: Питер, 2005.
13. *Сибгатуллина О.Л.* Социально-психологическая коррекция самоотношения личности // Тезисы докладов конференции «Психея-форум – 2002».
14. *Сарджвеладзе Н.И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Электронный ресурс] [www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua)
15. *Столин В.В.* Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983.