

УДК 316.64

Целью работы является исследование локуса контроля и компонентов личности спортсменов, занимающихся различными видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол). Описаны взаимосвязи локуса контроля с такими компонентами личности, как саморегуляция, направленность и эмоциональный интеллект. Полученные в ходе исследования различия психологических портретов команд в первую очередь показывают влияние целенаправленной деятельности тренера на формирование личности спортсмена.

Ключевые слова: локус контроля; саморегуляция; направленность личности; эмоциональный интеллект; ответственность; личность спортсмена.

The purpose of the given work is to research a locus of control and components of the identity of athletes who are engaged in different types of sport (hockey, football, basketball). Interrelations of a locus of control with such components of the personality as self-control, orientation and emotional intelligence are described. The distinctions of psychological portraits of teams revealed during the research primarily display influence of purposeful activity of the trainer on the identity formation of a sportsman.

Key words: locus of the control; self-control; orientation of the person; emotional intelligence; responsibility; personality of the sportsman.

В. Б. Токарева

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

E-mail: tokarka@bk.ru

Локус контроля и компоненты личности у спортсменов различных видов спорта

Научная статья

V. B. Tokareva

P. G. Demidov Yaroslavl State University

Locus of Control and Components of Personality of Sportsmen Engaged in Different Kinds of Sport

Scientific article

В условиях современной действительности спорт стал сферой массового проявления и развития спортивных талантов. Талантливым можно назвать спортсмена, который смог связать интеллектуальный и физический факторы, найти наиболее рациональный вариант спортивной подготовки с учетом своих психологических возможностей и состояния здоровья. Однако многие спортсмены не обладают способностью к четкой коррекции своих физических действий в зависимости от «подсказок» разума и чувств.

Перед каждым действием спортсмену необходимо принять решение, реализация которого означает дальнейшие изменения событий вокруг. Осознание того, что от последствий его поступка окружающий мир может измениться, а также понимание зависимости результата от собственного решения порождает специфиче-

ское для волевого акта чувство ответственности. Сила воли – это обобщенная способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли [1, с. 577].

Воля проявляется во всех видах деятельности человека. Основной функцией воли является регуляция действий и поступков, руководство потребностями, желаниями, мотивами человека. Большое значение для становления воли имеет увлеченность. При этом значение увлеченности может быть как позитивным, так и негативным, конфликтным [2, 3, 4]. Увлечение сложными, многоплановыми видами деятельности, такими как конструирование или творческая деятельность, занятиями в спортивной секции, требующими

© Токарева В. Б., 2016

преодолевать лень, неприятные ощущения, может способствовать развитию силы воли, целеустремленности. Пристрастие к игровым видам деятельности (например, компьютерным играм) может ослабить волю, потому что любая игра обладает собственным виртуальным пространством, в котором игрок деперсонализирован частично или полностью, а развитие личности происходит именно тогда, когда человек действует от имени собственного «Я», принимает на себя полную ответственности за свои действия [5, с. 369].

В современной психологии распространена концепция двух типов ответственности (теория локуса контроля). Локус контроля – понятие, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам, – введено социальным психологом Джулианом Роттером в 1954 г. Локус контроля является устойчивым свойством индивида, формирующимся в процессе его социализации.

По мнению Дж. Роттера, субъективный контроль, или локус контроля, представляет собой «определенную степень восприятия людьми событий, зависящих либо от собственного поведения (интернальный локус контроля) или от других людей, судьбы, удачи (экстернальный локус контроля)», а также трактуется как «степень понимания человеком причинных взаимосвязей между собственным поведением и достижением желаемого». Доказано, что люди с внутренним (интернальным) локусом контроля проявляют большую когнитивную активность, более эффективно преодолевают стресс и проявляют более высокий уровень социальной адаптации, чем «экстерналы».

Возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды и собственное поведение, тесно связаны с когнитивным развитием человека. Оно базируется на изменениях Я-концепции и формировании зрелого мышления. При этом необходимо учесть, что в подростковом и юношеском возрасте когнитивные процессы не статичны, а представляют собой динамичный процесс, ведущий от незрелости к зрелости, на который влияют биологические, индивидуальные факторы и опыт взаимодействия со средой. Процесс когнитивного развития происходит на различных уровнях и представляет собой развитие способности критически и концептуально мыслить. В процессе развития конкретного мышления и получения эмпирического опыта ребен-

нок, подросток, а затем уже молодой человек приобретает способность мыслить абстрактными категориями, символами и гипотетическими измерениями. В то же время формируются более реалистические планы на будущее. Когнитивные процессы принимают участие в становлении личностной идентичности. Способность формировать альтернативные объяснения и рассматривать различные перспективы приводит к социальной адаптации и возможности решать более сложные проблемы. Когнитивное развитие влияет на формирование навыков преодоления проблем и межличностной, коммуникативной эффективности. Негибкость и ограниченность поведенческих стратегий в детстве в большинстве случаев сменяется более адекватными творческими и эмпатическими навыками во взрослом периоде. Самоуважение, самооффективность, являющиеся продуктом развития когнитивных процессов, создают возможность адекватно реагировать на стрессовые ситуации и справляться с ними.

Дж. Роттер полагал, что в основном поведение определяется нашей уникальной способностью думать и предвидеть. По его утверждению, предсказывая, что люди будут делать в определенной ситуации, мы должны принять во внимание такие когнитивные переменные, как восприятие, ожидание и ценности. Также в теории Дж. Роттера существует положение, что поведение человека *целенаправленно*, то есть люди стремятся двигаться к ожидаемым целям (Rotter, 1982). Поведение человека определяется ожиданием, что данное действие приведет в конечном итоге к будущим поощрениям [6].

В продолжение идей Дж. Роттера многие исследователи, например С. Р. Пантеев, В. В. Столин, Е. Ф. Бажин, Е. А. Гольнкина, Т. В. Огородова, А. М. Эткинд и др., проявляли интерес к личностной парадигме, связанной с оценкой внутреннего или внешнего локуса контроля, который имеет индивид.

Измерение уровня субъективного контроля широко применяется в нашей стране в психологии мотивации (методика когнитивной ориентации), в психологии управления и в других сферах. В большей части исследований, которые были проведены в соответствии с теорией Дж. Роттера, использовалась личностная переменная, называемая локус контроля. Являясь центральным конструктом теории социального научения, локус

контроля представляет собой обобщенное ожидание того, в какой степени люди контролируют подкрепления в своей жизни [7].

Установлено, что интерналы более уверены в себе, более способны и благожелательны, более популярны. Существует положительная корреляция между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере находит в жизни смысл и цели. Экстерналов отличает повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, конформность. Экстернальность присуща в большей степени личности с недостаточной социальной зрелостью и асоциальным поведением. Таким образом, внешний локус контроля, по существу, означает снятие ответственности за все происходящее с самих себя; ответственность возлагается на окружающих людей, судьбу, случай, обстоятельства.

В состоянии оптимальной готовности все чувства и мысли спортсмена направлены на победу в соревновании, сконцентрированы и являются дополнительной помощью физическим усилиям. Это не означает, что он обязательно одержит победу, однако поможет ему проявить свои способности.

Проведенный теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что рассмотрению вопроса о локусе контроля в спортивной деятельности уделяется недостаточное внимание, поэтому одной из задач нашей работы является исследование данной характеристики личности, а также изучение взаимосвязи локуса контроля с другими компонентами личности спортсмена.

Целью нашей работы является исследование локуса контроля и компонентов личности спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В исследовании решались две задачи: определить различия локуса контроля спортсменов в различных видах спорта и установить взаимосвязи локуса контроля и других компонентов личности спортсменов также в различных видах спорта.

Диагностический аппарат исследования составили: методика «УСК» Е. Ф. Бажина, опросник «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, ориентационная анкета «Определение направлен-

ности личности» Б. Басса, опросник на эмоциональный интеллект Д. В. Люсина. Определение достоверности различий выборочных средних проводилось по U-критерию Манна-Уитни для независимых выборок, взаимосвязи между факторами устанавливались при помощи коэффициента корреляции Ч. Спирмена.

Выборка: в процессе исследования проводилось сравнение показателей локуса контроля спортсменов хоккеистов, футболистов и баскетболистов. Все три вида спорта являются командными, но имеют выраженную специфику. Всего в исследовании приняли участие 55 спортсменов, относящихся к одной возрастной группе (1997 года рождения).

Сравнивая команды по показателям интернальности необходимо отметить, что внутренний локус контроля у хоккейной команды гораздо выше, чем у баскетбольной и футбольной команд. Следовательно, игроки хоккейной команды, отличаются тем, что приписывает причины большинства жизненных событий собственной личности. Они в большей мере считают себя ответственным за происходящее с ними, устанавливают связь между собственными качествами и затраченными усилиями с результатами деятельности. Возможно, высокая интернальность у хоккеистов объясняется стажем и большим опытом их тренера в сравнении с тренером баскетбольной команды. Тренер команды «Локомотив» не только тренирует выносливость и физическую силу ребят, но и помогает им советами как наставник. Тренер команды баскетболистов имеет небольшой стаж и еще только начинает карьеру тренера. Поскольку контакт с ребятами у него налажен не настолько хорошо, как у другой команды, то имеют место определенные трудности в воспитании.

Установлена обратная связь показателя интернальности в сфере семейных отношений (Ис) и контроля за действием при неудаче ($r = -0,727$, $p = 0,05$). Неудачи в семейных отношениях вызывают сильные негативные эмоции, контроль над которыми дается с большим напряжением [1].

Интересной, на наш взгляд, является взаимосвязь локуса контроля в деятельности и направленности личности на общение ($r = 0,476$, $p = 0,01$). Результаты показали, что хоккеисты считают свои действия важным фактором в организации игры, при этом общение является неотъемлемой частью их деятельности. Спортсмены готовы принимать

внешние оценки независимо от того, какими они будут. Их адекватность принятия критики со стороны не только тренера, но и своих сверстников говорит об их открытости новому опыту и уверенности в собственных возможностях. Мы объясняем это тем, что команда «Локомотив» проводит большое количество времени вместе: они учатся в одном классе, после каждого сезона ребята выезжают на природу, дружат семьями, в свободное время встречаются и ходят в кино.

Практика показывает, что попытки тренера ввести какого-либо игрока в определенное сочетание с другими игроками (игровые звенья команды), имеющего, казалось бы, для этого все необходимое, оказываются затруднительными, хотя в другом сочетании этот же игрок демонстрирует высокую слаженность и взаимопонимание с партнерами. Можно предположить, что в первом случае отсутствует, а во втором имеет место психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды.

В спорте необходимо четко разделять личное и профессиональное. Если спортсмен умеет при ведении дел блокировать эмоции из личной жизни, то это говорит о высоком уровне эмоциональной компетентности. Такой спортсмен не впадает в панику и не склонен вести себя агрессивно при отрицательном результате; он будет задавать себе вопросы: что я мог сделать в данной ситуации или что я сейчас буду делать? Тем самым актуализируется логическое мышление и без паники запускается поиск решения задач. Это подтверждает установленная взаимосвязь общей интернальности и внутриличностного эмоционального интеллекта у хоккеистов ($r=0,476$; $p=0,05$). Следовательно, чем выше общий интернальный локус контроля спортсмена, тем более развита его способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Взаимосвязь интернального локуса контроля и межличностного эмоционального интеллекта также подтверждает, что общение является неотъемлемой частью деятельности спортсмена. Совершенствуя способности познания себя, самоконтроля, самомотивации и сочувствия, спортсмены приобретают более совершенные навыки создания более эффективных взаимоотношений в команде и с тренером. Эта компетенция касается установления успешных контактов и способности управлять эмоциями других. Такой

спортсмен обладает широкими навыками социального взаимодействия и тем самым располагает лучшими возможностями для общения и установления сотрудничества.

Установлена прямая связь показателя интернальности межличностных отношений и контроля за действием при реализации у баскетболистов ($r=0,509$; $p=0,05$). Баскетболисты неформально мало общаются между собой по сравнению с хоккеистами: они учатся в разных школах и встречаются только на тренировках.

Выявлена взаимосвязь показателя экстернальности в области семейных отношений и направленности личности на общение у баскетбольной команды ($r=0,581$; $p=0,05$). Спортсмены проявляют высокую эмоциональную привязанность к близким, зависимость от мнения окружающих. Семья спортсмена всегда с пониманием и уважением относится к его стремлению быть в спорте, оказывает большую поддержку и, возможно, только здесь спортсмен может быть самим собой и вести себя в соответствии с нормами возраста.

Обратная взаимосвязь экстернального локуса контроля в области достижения успеха и низкого уровня понимания эмоций у баскетболистов ($r=0,600$; $p=0,05$) свидетельствует об отказе считать достижения следствием собственных действий и вместе с тем меньше осознавать свои эмоции и эмоции других людей [6]. Эмоциональный интеллект служит инструментом настройки как наших собственных чувств, так и чувств окружающих нас людей. Низкий эмоциональный интеллект и отсутствие самоанализа ведет к неправильному распознаванию эмоций партнера и соперника. Чувствуя соперника, его взгляд, язык телодвижений, можно узнать его стратегию, предвидеть его действия, что в спорте является немаловажным.

Одной из особенностей эмоций является то, что человек может сознательно управлять ими, делает их мощным механизмом для успешного достижения любой цели. Обратная взаимосвязь экстернального локуса контроля в сфере деятельности и управления своими эмоциями ($r= -0,699$; $p=0,05$) говорит о том, что чем выше экстернальность локуса контроля, тем ниже у спортсмена способность и потребность управлять своими собственными эмоциями, и, соответственно, наоборот. Спортсмен не принимает вину за происходящие обстоятельства и тем самым не может адекватно реагировать на них [6].

Взаимосвязь экстерналичного локуса контроля в области неудачи и контроля экспрессии ($r=0,595$; $p=0,05$) указывает на то, что такие спортсмены, обвиняя в отрицательных результатах случай или других людей, будут способны контролировать проявления своих эмоций. Возможно, данный подход для баскетболистов является одним из проявлений защитных механизмов [6].

Наше исследование показывает, что тренер, влияя на спортсмена, формирует у него не только технику игры, но и его личность. Целенаправленная деятельность тренера по формированию личности спортсмена делает возможным подготовить юных подопечных к взрослой жизни.

Ссылки

1. Кашапов М. М., Токарева В. Б. Волевая саморегуляция и локус контроля у спортсменов разных видов спорта // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2013. Т. 1. С. 577–578.
2. Кашапов М. М., Харченко М. В. Специфика конфликта в контексте подростковой манипулятивной тактики // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2010. № 11. С. 54–57.
3. Кашапов М. М. Учет в медиации специфики типов реагирования на конфликт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. 2012. Вып. 3. С. 31–41.
4. Кашапов М. М., Воскресенский А. М. Связь стратегий поведения в конфликте с индивидуальными особенностями спортсменов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2013. № 3 (25). 2013. С. 71–75.
5. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с. (Серия «Учебник нового века»)
6. Огородова Т. В., Токарева В. Б. Локус контроля и эмоциональный интеллект у спортсменов командных видов спорта // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2013». М.: МАКС Пресс, 2013. С. 218–221.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.